Scanned with CamScanner

کتاب الاغذیہ

عبدالملک بن زہر

سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن

محکمہ آیورویدا، یوگا و نیچروپیتھی، یونانی، سدھا و ہومیوپیتھی [آیُش]

وزارت صحت و خاندانی بہبود، حکومت ہند

نئی دہلی

فہرست

پیش لفظ

طب یونانی دنیا کے قدیم نظامہائے علاج میں شمار کی جاتی ہے۔اس میں مشاہدہ اور تجربہ کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔اس کے طبی ادب کے بیشتر شعبے اختصاصی ادب پیش کرتے ہیں۔اس کا ادویاتی سرمایہ بہت وسیع ہے، خاص طور پر اس کا علاج بالغذا کا شعبہ ادب بہت اہمیت کا حامل ہے، اس نظام علاج نے علاج بالغذا کی اہمیت کا اندازہ صدیوں پہلے کرلیا تھا۔ اطباء قدیم نے نہ صرف ادویہ کے ذیل میں اغذیۂ دوائیہ کا تذکرہ کیا ہے بلکہ اس موضوع پر مستقل کتابیں بھی تالیف کی ہیں اور تالیف وترتیب کا یہ رجحان کم وبیش ہر دور میں رہا ہے، چنانچہ بقراط [۴۶۰ ق م] کی کتاب الغذاء، کتاب ماءالشعیر ،ارسطو [۳۸۴ ق م] کی کتاب فی تدبیر الاغذیہ، جالینوس [وفات ۲۰۰ء] کی کتاب قوی الاغذیہ کے علاوہ تفسیر کتاب الغذاء لکتاب ابقراط، روفس افسی [دوسری صدی عیسوی] کی کتاب الاطعمہ، ماسرجویہ بصری [وفات قریبا ۷۳۰ء] کی کتاب الاغذیہ، جبریل بن بخت یشوع [وفات ۸۲۸ء] کا رسالہ فی الطعام والشراب، یوحنا بن ماسویہ [وفات ۸۵۷ء] کی کتاب فی الاشربہ، کتاب فی الاغذیہ، کتاب خواص الاغذیۃ والبقول، کتاب فی دفع مضار الاغذیہ اور کتاب فی شراب الفاکہہ، حنین بن اسحاق العبادی [وفات ۸۷۳ء] کی کتاب فی اللبن ، کتاب قوی الاغذیہ، کتاب فی طبائع الاغذیہ وتدبیر الانسان اور کتاب فی دفع مضار الاغذیہ کے علاوہ بقراط کی کتاب الغذا کی شرح، ثابت بن قرہ حرانی [وفات ۹۰۱ء] کی کتاب اختصار کتاب جالینوس فی الاغذیہ، قسطا بن لوقا بعلبکی [وفات ۹۱۲ء] کی کتاب الاغذیہ علی طریق قوانین الکلیہ، سابور بن سہل کی کتاب الاطعمہ ومضارہا ومنافعہا،، ابوبکر محمد بن زکریا رازی [وفات ۹۲۵ء] کی تالیف کیفیۃ الاغتذاء، رسالہ الطعمۃ المرضیٰ اور کتاب منافع الاغذیہ ودفع مضارہا، علی بن رضوان مصری [وفات ۱۰۶۱ء] کی تعلیق من کتاب التمیمی فی الاغذیہ، ابن بطلان [وفات ۱۰۶۴ء] کی تقویم الصحۃ فی قوی الاغذیہ ودفع مضارہا، نجیب الدین سمرقندی [وفات بعد ۱۲۲۰ء] کا رسالہ الاغذیۃ والاشربہ للمرضیٰ اور رسالہ الاغذیۃ والاشربہ للاصحاء اختصاص کے ساتھ اس موضوع کی نمائندہ تالیفات ہیں۔اس موضوع پر علمی سرمایہ ملتا ہے، اس کو دیکھ کر حیرت اور مسرت کا احساس ہوتا ہے۔

علاج بالغذا کے علمی ادب کی روایت کو فروغ دینے میں ابن زہر [۱۱۶۲ء-۱۰۹۱ء] ایک انتہائی معتبر نام

ہے۔ابن زہر کا تعلق اشبیلیہ کے اس علمی خاندان سے تھا حکمت وطبابت جس کا طرۂ امتیاز تھا۔ ابن زہر نے طب کی تعلیم اپنے والد سے حاصل کی تھی، وہ علاج بالدوا، علاج بالغذا، علاج بالتدبیر، عمل بالید اور علم السموم میں مہارت رکھتے تھے۔انہوں نے تریاق کے متعدد نسخے بھی مرتب کیے تھے۔ معالجہ میں ان کے لطیف حیلوں کا تذکرہ تاریخ طب کے مصادر میں ملتا ہے۔ دق اور فالج کے علاج میں ماہر تھے۔انسداد قصبۃ الریہ اور نزول الماء کا جراحت کے ذریعہ کامیاب علاج کرتے تھے۔ اپنے عہد کے نامور حکمرانوں کے دربار سے بھی وابستہ رہے اور ان کی فرمائش پر کتابیں تالیف کیں۔

ابن زہر درس وتدریس میں بھی دلچسپی رکھتے تھے، ان کے شاگردوں میں ابوالحسن بن اسدون، ابوبکر بن فقیہ، زاہد ابوعمران بن عمران جیسے معتبر نام شامل ہیں۔ بعض تذکرہ نگاروں نے ابن رشد کو بھی ان کا شاگرد قرار دیا ہے۔

ابن زہر کا آبائی کتب خانہ بہت ہی وقیع اور اہم تھا، اس میں نادر اور کمیاب کتابوں کا بڑا ذخیرہ محفوظ تھا، انہوں نے اس علمی خزانہ سے خوب اکتساب فیض کیا، جس کے اثرات ان کی تالیفی اور تصنیفی زندگی پر بھی مرتب ہوئے۔ان کی تالیفات کے موضوعات بھی اس کی عبقریت کے غماز ہیں، مورخین نے ان کی ۹ کتابوں، کتاب الزینہ، رسالہ فی مرض البرص والبہق، کتاب التذکرہ، کتاب العلل، کتاب التریاق، کتاب الاقتصاد فی اصلاح الانفس والجساد، جامع اسرار الطب، کتاب التیسیر فی المداواۃ والتدبیر اور کتاب الاغذیہ کا تذکرہ کیا ہے۔ کتاب التیسیر فی المداواۃ والتدبیر کا اردو ترجمہ کونسل سے بہت پہلے شائع ہو چکا ہے۔ کتاب الاغذیہ ابن زہر کی اہم تالیفات میں سے ایک ہے، جو اکسپیرا تبون غارتیا کی تقدیم اور تحقیق کے ساتھ مطبع المجلس الاعلیٰ للابحاث العلمیہ معہد التعاون مع العالم العربی، مدرید سے ۱۹۹۲ء میں طبع ہوئی ہے۔ زیر نظر اردو ترجمہ اسی مدونہ متن کے تناظر میں کیا گیا ہے۔

سنٹرل کونسل فار ریسرچ یونانی میڈیسن نے عربی اور فارسی طبی ادب کے نوادر کو اردو میں ترجمہ کرنے کا ایک جامع منصوبہ بنایا ہے۔ ابن زہر کی کتاب الاغذیہ کا یہ اردو ترجمہ اسی سلسلے کی ایک اہم کڑی ہے۔ توقع ہے علمی حلقوں میں یہ ترجمہ پسند کیا جائے گا۔

[حکیم محمد خالد صدیقی]

ڈائرکٹر

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

عبدالملک بن زہر کہتے ہیں: میں مختصر طور پر ان دواؤں کے بارے میں گفتگو کرنا چاہتا ہوں جو آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہیں اور بیشتر مقامات پر ان کا پایا جانا مشکل نہیں ہے۔ عملی طور پر میں نے جو علمی کام کیا ہے اور مدت دراز تک اپنے پیشے سے وابستگی اور جو علم و تجربہ مجھے حاصل ہوا ہے اس کو سامنے رکھتے ہوئے سپرد قلم کیا ہے، حالاں کہ اس وقت میرے پاس کتابیں نہیں ہیں۔

مجھے امید ہے کہ میری یہ گفتگو علم طب کے سلسلے میں حکومتِ وقت کے سامنے پیش کی جانے والی پہلی گفتگو ہوگی اور اس کی بنا پر میں توقع کرتا ہوں کہ میری یہ تالیف تادیر رہنے والا ایسا کارنامہ ہوگا جس کی تحسین و تحمید کی جائے گی۔ میں اللہ سے اس نیک کام کی توفیق طلب کرتا ہوں۔

موسمی غذائیں:

موسم سرما میں قوت ہضم چوں کہ مزید قوی ہو جاتی ہے اس لیے غذا کی مقدار بڑھ جانا ایک لازمی امر ہے اور موسم جس قدر ٹھنڈا اور مرطوب ہوگا گرم اور خشک غذاؤں کا استعمال بھی اسی قدر ناگزیر ہوگا۔

موسم ربیع کے اعتدال سے سب واقف ہیں۔ یہ سب سے عمدہ موسم ہے۔ اس موسم میں اخلاط حرکت میں آجاتے اور جوش مارنے لگتے ہیں۔ جس طرح اس موسم میں درختوں میں کی رطوبتیں متحرک ہو جاتی ہیں اسی طرح جانداروں میں بھی متحرک ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح بدن سے غیر ضروری چیزوں کا استفراغ ہو جاتا ہے جو بدن میں پائی جاتی ہیں۔ موسم ربیع چوں کہ معتدل ہوتا ہے اس لیے اس میں استفراغ جس طرح انجام پاتا ہے کسی اور موسم میں نہیں پاتا۔

اسی طرح بد پرہیزی اور خلاف طبع چیزوں کی برداشت دوسرے موسموں کے مقابلے اس موسم میں زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح آدمی جس قدر محنت ومشقت، جماع اور بیداری اس موسم میں کرسکتا ہے کسی اور موسم میں ان کا متحمل نہیں ہوسکتا۔

موسم گرما، مزاجی اعتبار سے گرم خشک ہوتا ہے اس موسم میں ہضم ضعف ہوتا ہے اور استفراغ کو غیر محمود تصور کیا جاتا ہے۔ اس لیے بغیر کسی شدید ضرورت کے استفراغ سے احتراز کرنا چاہیے۔

خریف کا موسم اختلاف والا اور مفسد مزاج ہوتا ہے۔ بعض اطباء کا خیال ہے کہ اس میں استفراغ کیا جاسکتا ہے، لیکن حقیقت یہ نہیں ہے۔ کیونکہ مزاج کے بدلنے سے بدن کی قوت میں کمی واقع ہوتی ہے۔

روٹیاں:

بہترین روٹی گیہوں کی خمیری روٹی ہے جو تندور میں پکائی گئی ہو۔ اس کے بعد وہ روٹی جو توے پر پکائی گئی ہو اور سب سے اچھی روٹی وہ ہے جس میں آٹا گوندھتے وقت پانی کثرت سے ملایا گیا ہو۔ چنانچہ جب وہ پکائی جاتی ہے تو چولہے میں ڈالتے وقت چمٹے پر ہی سمندر کے اسفنج کی طرح پھول جاتی ہے۔

گیہوں کی روٹی معتدل حار اور رطب ہوتی ہے۔ عام طور پر لوگوں کے لیے صحت اور مرض میں دونوں میں مفید ہوتی ہے۔ گیہوں کی سب سے عمدہ روٹی وہ ہے جو پکنے کے ذرا دیر بعد اسی دن کھائی جائے اور سب سے ردی وہ ہے جو کافی پہلے گوندھ کر پکالی گئی ہو۔

غیر خمیری روٹی، ردی اور دیر ہضم ہوتی ہے۔ اس سے خام، ناپختہ بلغمی اخلاط پیدا ہوتے ہیں۔ البتہ یہ محنت ومشقت اور جفاکشی کے کام کرنے والے لوگوں کے لیے مفید ہوتی ہے۔

جو کی روٹی گیہوں کی روٹی کے بعد سب سے بہتر روٹی ہوتی ہے۔ یہ معتدل

حار یابس ہے۔اس کی غذائیت گیہوں کی روٹی کی غذائیت سے اسی قدر کم ہوتی ہے جس قدر گیہوں کی روٹی کی غذائیت میدہ کی روٹی سے۔میدہ کی روٹی میں دراصل سب سے زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔جو کی روٹی گرم مزاج لوگوں کے لیے موسم گرما میں بہت مناسب ہے۔

روٹی خواہ کسی قسم کی ہو بہتر وہ ہے جو تندور میں اچھی طرح پکائی گئی ہو اور تندور کے بعد توے کی روٹی اور ان کے بعد بھوبھل میں پکائی ہوئی روٹی عمدہ ہوتی ہے۔

جو کا ستو سب سے بہتر غذا ہے، معدہ میں فاسد نہیں ہوتا۔اعتدال کے ساتھ بارد ہے۔صفراوی خلط کو بطور خاص ختم کرتا ہے۔ان تمام لوگوں کو معتدل تغذیہ فراہم کرتا ہے جنہیں گرمی کی وجہ سے بخار آ گیا ہو، بالخصوص موسم گرما میں۔صحت مندوں کے لیے بھی مفید ہے بہ شرطیکہ وہ صاف، خالص پانی میں تیار کر کے پیا جائے۔

ماء الشعیر اعتدال کے ساتھ بارد ہے۔تراوٹ پیدا کرتا ہے اور جلا بخشتا ہے۔حمیات حادہ میں بہت مفید ہے۔پیاس بجھاتا ہے۔گرمی کے موسم میں نوجوانوں کے لیے بہت عمدہ غذا ہے۔اگر اس سے جسم کو غسل دیا جائے تو بدن کو صاف کرتا ہے اور مسام بدن کھول دیتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ تھکے ہوئے یا سخت گرمی میں سفر سے آئے شخص کو اس سے غسل کراتے ہیں۔

بنا بھوسی والی جو کی روٹی کا مزاج بھوسی والی جو کی روٹی جیسا ہی ہوتا ہے۔البتہ بھوسی والی جو کی روٹی بوجوہ اس سے بہتر ہوتی ہے۔

باجرے کی روٹی جو کی روٹی سے زیادہ بارد اور یابس ہوتی ہے اور وہ شکم کو درست رکھنے کے لیے جو کے چھنے ہوئے اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی سے زیادہ کارآمد بارد ہے۔مسور کی روٹی اسی جیسی ہے۔

جلبان کی روٹی بہت خراب ہوتی ہے۔اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اگر زیادہ عرصے تک اس کو کھایا جائے تو اعضاء کو ڈھیلا کر دیتی ہے۔طویل عرصے تک اسے

استعمال کرنے میں کوئی فائدہ نہیں ہے۔

شیلم [ایک قسم کا دانہ جو گیہوں کے کھیتوں میں اگتا ہے] کی روٹی گرم خشک ہوتی ہے اور بلغمی مزاج شخص کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتی۔

بنج کی روٹی سرد خشک ہوتی ہے۔ ہم نے جتنی روٹیوں کا تذکرہ کیا ہے، ان میں گیہوں اور جو کی روٹیوں کے بعد یہ سب سے لذیذ ہوتی ہے اور طبیعت اس سے مانوس ہوتی ہے۔

مکئی کی روٹی بارد یابس ہوتی ہے اور اس میں غذائیت بہت کم ہوتی ہے۔

بینس کی پھلی کی روٹی سردی مائل، خشک ہوتی ہے۔ اس کو کھانے سے برے خواب آتے ہیں اور بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ کوئی اسے کھائے اور اسے برے خواب نہ دکھائی دیں۔ یہ ذہن ودماغ کو بھی کند کرتی ہے۔ معدے میں ریاح اور درد پیدا کر دیتی ہے۔

چنے کی روٹی گیہوں اور جو کے بعد سب سے بہتر اور مفید ہے۔ اس میں غذائیت وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ یہ منی بڑھاتی اور قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ مٹر کے بعد یہ مکئی کی روٹی سے کم ریاح پیدا کرتی ہے۔

لوبیا کی روٹی ذہن کو پراگندہ کرتی ہے۔

مٹر کی روٹی سے تیزابیت اور کسی قدر ریاح بنتی ہے۔ یہ انسانی طبیعت کے خلاف ایک کیفیت ہے اور اسے کرب واذیت میں ڈال دیتی ہے۔ اس سے غشی بھی آتی ہے۔ یہ گرم خشک ہے۔

قنب کی روٹی بھی بارد یابس ہے۔ اس کے استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

چاول کی روٹی گرم، خشک اور ٹھوس ہوتی ہے۔ دیر ہضم بھی ہے۔ اس سے غلیظ مادے پیدا ہوتے ہیں جو احشاء اور پورے بدن میں سدوں کا باعث ہوتے ہیں۔ قابض بھی ہے۔

عہد اولیں کے لوگوں کے بیان کے مطابق سب سے پہلے حب بلوط سے روٹی تیار

کی گئی تھی۔ یہ بہت غلیظ، یابس، مائل بہ برودت ہوتی ہے۔ جگر میں سدہ پیدا کرتی ہے اور اسے فاسد کر دیتی ہے۔ خاص طور سے دردمعدہ پیدا کرتی ہیں۔ یہی وصف شاہ بلوط سے تیار شدہ روٹی کا بھی ہے۔ شاہ بلوط کو عرف عام میں قسطل کہا جاتا ہے۔

عام طور پر غریب لوگ نقصان دہ چیزوں کی جڑوں اور اناجوں مثلاً لاذن کے دانوں سے مختلف قسم کی روٹیاں بناتے ہیں۔ یہ سب بوجوہ ردی اور مضر ہیں، لہٰذا ہر ایک کو ان کی معلومات ہونی چاہئے۔

پکانے کے اعتبار سے روٹیوں کی:

یہ بات معلوم ہی کہ کیک اور بشماط روٹی کی ایک قسم ہے، لیکن جب اس میں تیل ملا دیا جاتا ہے یا اس سے اسے گوندھا جاتا ہے اور پکاتے وقت اس پر مزید تیل لگایا جاتا ہے تو وہ سخت بن جاتی ہے۔ یہ دونوں قسم کی روٹیاں گرم مزاج لوگوں، حمی حادہ اور دوسرے حمی کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں، البتہ خمیری روٹی کو اگر سینک دیا جائے تو بغیر سینکی روٹی، سینکی ہوئی سے کہیں زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ کیونکہ سینکی ہوئی روٹی سخت اور ٹھوس ہو جاتی ہے اور ہضم میں زیادہ وقت لیتی ہے۔

اسی طرح وہ اناج جنہیں بھون لیا گیا ہو۔ گیہوں کو اگر بھون لیا جائے تو دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ اس سے ریاح بنتی ہے، غذائیت کم ہو جاتی ہے۔ اگر اس کو کچا تازہ کھا لیا جائے تو وہ اس سے بھی زیادہ نقصان دہ ہے۔ اس سے ذیدان شکم پیدا ہوتے ہیں۔

جو کو بھون کر پیس لیا جائے تو وہ ستّو ہو جاتا ہے۔ لوگ باقلا اور چنے کو بھون لیتے ہیں۔ یہ بھون جانے کے بعد دیر میں ہضم ہوتے ہیں۔ لوگ تل بھی بھونتے ہیں یہ بھنی بغیر بھنی، دونوں ہی صورتوں میں معدہ کو خراب کر دیتی ہے اور متلی لاتی ہے۔

تل گرم تر ہے، یہ بخر معدہ کا سبب ہے۔ اس سے قے ہونے لگتی ہے۔ اگر کسی کے معدے میں صفراء زیادہ بنتا ہو تو یہ چیز اس میں مزید اضافہ کر دیتی ہے اور اس کا علاج

مشکل ہو جاتا ہے۔

السی کے بیجوں کا بھی یہی حال ہے۔ یہ گرم اور تر ہوتے ہیں۔ ان کی غذائیت عمدہ ہوتی ہے بشرطیکہ اچھی طرح ہضم ہو جائیں۔

خمیر کا فائدہ: آٹے میں خمیر پیدا ہو جانا بہتر ہے۔ اس سے روٹی زود ہضم ہو جاتی ہے بشرطیکہ خمیر معتدل صورت میں اٹھا ہو۔ لیکن اگر خمیر زیادہ ہو گیا ہو تو یہ اخلاط کے بہت جلد خراب ہونے کا سبب ہو سکتا ہے۔

حریرے:

گیہوں سے بنے ہوئے حریرے سے بہت گاڑھی خلط بنتی ہے۔ اس کے مقابلے میں جو کے آٹے کا حریرہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ اسی طرح مکئی اور بھنگ کا حریرہ ہوتا ہے۔ گیہوں کے خمیر اٹھے ہوئے حریرہ کی روٹی صحت مندوں، مریضوں، دونوں کے لیے بہتر ہے۔ البتہ جو کی خمیر اٹھی روٹی اس کے مقابلے میں کم غذائیت والی ہے۔ حاد بخار والوں کے لیے عمدہ اور بہتر غذا ہے۔

ثرید خواہ کسی چیز کا ہو، اس سے غلیظ بلغم بنتا ہے۔ اگر روٹی کو تیل میں تل لیا گیا ہو تو یہ اور بھی دیر میں ہضم ہو جاتی ہے۔ تیل کی زیادتی اور روغنیت سے یہ اور بھی دیر ہضم ہو جاتی ہے، کیوں کہ جو چیز تیل میں تل لی جاتی ہے اس کے مزاج میں بہرحال خرابی آ جاتی ہے۔

پرندوں کا گوشت:

پرندوں میں سب سے بہتر گوشت مرغ کا ہوتا ہے، چاہے مرغا ہو یا مرغی، پھر تیتر کا گوشت اور پھر چکور کا۔ یہ تمام گوشت کسی قدر یبوست کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

مرغ کے گوشت میں ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کا شوربا پینے سے مزاج معتدل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جذام کے مریض کو اس کا شوربا پلاتے ہیں۔ یہ تمام گوشت بہت مفید ہیں۔

چکور:

چکور کا گوشت کھانے سے قبض کی شکایت ہوتی ہے اور اس کا شوربا بنا جوش دیئے پینے سے اسہال آنے لگتا ہے۔ یہی خاصیت مرغ کے شوربے کی بھی ہے، بالخصوص جب کہ مرغ فربہ ہو۔

مرغ کا گوشت کمزوروں اور لاغروں کے لیے بہت مفید ہے۔

یمام، کبوتر اور فاختہ:

پالتو اور جنگلی کبوتر اور فاختہ کا گوشت: یمام کا گرم خشک اور اس کا جوہر لطیف ہوتا ہے۔ پالتو کبوتر مزاجاً گرم تر اور اس کا جوہر یمام کی نسبت زیادہ غلیظ ہوتا ہے۔ البتہ کبوتر کے بچے بہت زیادہ رطب ہوتے ہیں۔ یہ درد شقیقہ پیدا کرتے ہیں۔ خاص طور سے ان بچوں کی گردن اور سر کا گوشت۔

قمری، شخش:

قمریوں کا گوشت بہت سخت سوداوی ہوتا ہے۔ اس کے مقابلے میں شخش زیادہ ملائم ہوتا ہے۔ قطا کا گوشت بھی غلیظ سوداوی ہوتا ہے۔ ان میں سے کسی کا بھی گوشت یمام کے گوشت سے زیادہ لطیف نہیں ہوتا۔ اس کا خاص وصف یہ ہے کہ اس سے قوت حافظہ بڑھتی ہے، ذہن صاف ہوتا ہے اور حواس قوی ہوتے ہیں۔

گوریا:

گوریا کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے، کم عمر گوریا بوڑھی کے مقابلے میں زیادہ اچھی ہوتی ہے۔ ویسے ان سبھی کا گوشت فالج اور لقوہ میں عمدہ اور مفید ہے۔ اسی طرح استسقاء کی تمام قسموں میں نفع بخش ہے۔ قوت جماع میں اضافہ کرتا ہے۔

بصبص:

مثانے کی پتھری کو ریزہ ریزہ کرنے میں بھی اس کا گوشت مفید ہے۔

قنبرہ کے گوشت میں بھی حیرت انگیز قوت ہے۔اگر اس کا شوربا قولنج میں نوش کرایا جائے تو اللہ کے فضل سے بالکل اسی طرح فائدہ ہوتا ہے جیسے وہ کبوتر جو برجوں میں آشیانہ بناتے ہیں کہ وہ اپنی فطری اور طبعی گرمی سے اسے گرم بنائے رکھتے ہیں اور جس گھر میں وہ ہوتے ہیں اس کے مکین دمہ، سکتہ اور فالج کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

سارس، برک[آبی پرندہ]، مرغابی اور مور:

سارس کا گوشت گرم خشک اور دیر ہضم ہوتا ہے۔اس کی چربی سردی کی وجہ سے ہونے والے دردوں میں مفید ہے۔

پالتو اور بری برک زیادہ قوی ہوتے ہیں۔مرغابی کے بھی یہی خواص ہیں۔

یہ پرندے استسقاء اور فالج میں بہت مفید اور گرم مزاج لوگوں کے لیے نقصان دہ ہیں۔یہ بہت دیر میں ہضم ہوتے ہیں، خاص طور سے موسم گرما میں۔

اطباء قدیم کا معمول رہا ہے کہ وہ ان سخت گوشت والے پرندوں کو پکانے سے چند گھنٹے پہلے ذبح کر کے لٹکا کر چھوڑ دیتے تھے۔اس عمل سے وہ زود ہضم ہو جاتے تھے۔جس طرح خمیری روٹی معدہ میں جا کر اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے، اسی طرح سخت گوشت والے پرندوں کو ذبح کرنے کے کچھ گھنٹے بعد پکانے سے وہ سریع الہضم جاتے ہیں۔

مور:

مور کا گوشت کبوتر کی بہ نسبت زیادہ غلیظ لیکن مزاج کے اعتبار سے بہت ہلکا ہے اور یہ خوبی اس جیسے تمام پرندوں میں ہوتی ہے۔

سرخاب:

سرخاب کا گوشت غلیظ الجوہر، سوداوی، مائل بہ حرارت و یبوست ہے۔اس کے پوٹے کی ایک حیرت انگیز خاصیت یہ ہے کہ اس کا اندرونی چھلکا خشک کر کے بطور سرمہ

استعمال کرنے سے نزول الماء میں فائدہ ہوتا ہے۔

شتر مرغ:

شتر مرغ کا گوشت گرم خشک ہے۔ یہ سخت ہوتا ہے اور سوداوی مادہ پیدا کرتا ہے۔ اس کی چربی سردی کی وجہ سے ہونے والے دردوں میں انتہائی مفید ہے۔ معدہ کے مریضوں کے لیے اس کی کھال بہت مفید ہے۔ پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے نکالنے کے لیے اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

بٹیر:

بٹیر کو اگر گوریا کی ایک نوع شمار کیا جائے۔ اس کا گوشت گرم ہے اور اگر اسے چکور کی ایک نوع قرار دیا جائے تو ہم اسے اس کی جنس سے باہر نکالنے والے بھی نہیں ہیں۔

اس کا جسم گوریا کی طرح ہوتا ہے۔ البتہ اس کا مزاج مرغ اور حجل کے مزاج کے درمیان کا ہوتا ہے، تاہم مرغ کے مزاج کی طرف زیادہ مائل، نسبتاً لطیف اور معمولی حرارت کی طرف مائل ہوتا ہے۔ یہ جید الکیموس، خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس کا گوشت صحت مند اور کمزور لوگوں کے لیے نفع بخش ہے۔ پتھریوں کو ریزہ ریزہ کرتا ہے اور مدر بول ہے۔

زور [مینا]:

زور [مینا] گوریا اور بلبل کے درمیان کا ایک پرندہ ہے۔ یہ دو طرح کی ہوتی ہے۔ ان میں کالی رنگ کی زور گرم خشک اور دوسری قسم حرارت و یبوست میں کالی مینا کی بہ نسبت کم ہوتی ہے۔ دونوں ہی قسم کی زور [مینا] دیر ہضم ہیں۔ ان کا جوہر غلیظ ہوتا ہے۔ چونکہ یہ زہریلے کیڑے مکوڑے بھی کھاتی ہے، اسی وجہ سے بعض اوقات اس کا کھانا نقصان دہ ہوتا ہے۔ یہی حال بٹیر کا بھی ہے۔ اسی لیے اس کو دو یا تین دن بھوکا رکھنے کے بعد استعمال میں لا سکتے ہیں۔ تا کہ اگر اس نے زہریلے کیڑے مکوڑے کھائے ہوں تو وہ انہیں اچھی طرح ہضم ہو جائیں۔ بہر حال اس کو بھوکا رکھنے کے بعد ہی استعمال کریں۔

اگر کوئی اعتراض کرے کہ اگر وہ زہریلے کیڑوں مکوڑوں کو ہضم بھی کر لے گی تو کیموس میں اس کا کچھ نہ کچھ زہریلا مادہ باقی رہ جائے گا۔ قسم میری عمر کی ہر شخص اس نقطہ نظر سے غور کرنے میں بظاہر حق بجانب ہے، لیکن سچائی یہ ہے کہ خالق سبحانہ تعالیٰ نے اس میں ایسی قوت رکھی ہے کہ ردی اور خراب چیزوں کو اچھی طرح ہضم کر لیتی ہے، پھر یہی چیزیں عمدہ ہو جاتی ہیں۔ یہی وہ خاصیت ہے جو اس کے جوہر کا حاصل ہے۔ انسانی علم اس حقیقت کے ادراک سے قاصر ہے، اسی طرح اور بھی بہت سی دوسری چیزوں کے ادراک سے قاصر ہے۔

تمام اطباء کا اس بات پر اتفاق ہے کہ مرغ کا گوشت سب سے بہتر ہے۔ اس کا شوربا جذام کے مریضوں کو پلانا اطباء مناسب سمجھتے ہیں، اس پر بھروسہ کرتے ہیں اور یہی سچائی بھی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بھی زہریلے کیڑے مکوڑے کھاتا رہتا ہے۔ اگر انسان ان میں سے ایک درہم کے برابر بھی کھالے تو بہرصورت جذام کا مریض ہو جائے گا جیسا کہ اللہ نے یہ بات مقدر کر رکھی ہے، مگر ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ اس کے بدن میں وہ اچھی طرح ہضم ہو جاتے ہیں، ان کی اصلیت بدل جاتی ہے اور پھر مرغ کا یہ شوربا جذام کے مریضوں کے لیے اس درجہ نفع بخش ہوتا ہے کہ کوئی طبیب اس کی افادیت سے انکار نہیں کر سکتا۔

بلبل:

بلبل کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے۔ اس سے ردی کیموس پیدا ہوتا ہے، اس کے باجود اسے کھایا جاتا ہے۔ اگر اس کو اچھی طرح پکا لیا جائے تو خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔ ان سے واقفیت انشاء اللہ تمہارے حق میں بہتر ہو گی۔

کوے، باز، شکرہ، چیل، عقاب اور گدھا:

ان تمام جانداروں کا گوشت گرم خشک ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ اطباء نے بیان کیا ہے کہ شکرے اور باز کا گوشت کھانے سے دل مضبوط ہوتا ہے کیوں کہ ان کے اندر

جھپٹنے کی صفت ہوتی ہے نیز اس سے روح طاقت ور اور قوی ہوتی ہے، البتہ کوّے، گدھے اور چیل کا گوشت ردی اور خراب ہوتا ہے اور ان کے کھانے کا رواج بھی نہیں ہے۔ ان کے مراروں [پتّے] کو اگر سرموں میں ملا کر آنکھوں میں لگانے سے روشنی بڑھتی ہے اور آنکھوں میں طاقت آتی ہے۔

باز اور شکرے کے چوزوں کا گوشت بہت خوش ذائقہ ہوتا ہے، جری بناتا ہے۔ مالیخولیا مراقی اور مالیخولیا کی دوسری قسموں میں خاص طور پر مفید ہے۔

انڈا:

انڈوں سے مراد عام طور پر مرغی کے انڈے ہوتے ہیں۔ پرندوں کے انڈے ان کے گوشت کم حار یابس ہوتے ہیں۔

نیمبرشت انڈا عمدہ اور بھرپور غذائیت دیتا ہے اور اگر اس کو اس قدر اُبالا جائے کہ اس کی زردی وغیرہ سخت ہو جائے تو یہ اسہال میں بہت مفید ہوتا ہے۔ اگر اسے اس قدر ابالا جائے کہ وہ سخت ہونے کی حد کو نہ پہنچے تو ایسی کھانسی میں مفید ہے جو گرد وغبار، دھواں کی وجہ سے پیدا ہونے والی خشونت ریہ سے ہوتی ہے یا کسی خشک قابض اور چرپری چیز کے کھا لینے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

انڈے کا سفوف آشوب چشم میں آنکھوں میں لگانا مفید ہے اور روغن بیضۂ مرغ آنکھوں کے درد میں سکون پہنچاتا ہے، چاہے وہ درد گرم اسباب کی بنا پر ہو، کسی سرد چیز یا حمرۃ العین کی وجہ سے۔ انڈا پھوڑ کر تازہ بتازہ بدن پر لگانے سے جلد چکنی اور خوب صورت ہو جاتی ہے۔ اس کا ذکر تفصیل سے کتاب الزینہ میں آئے گا۔ اگر انڈا اس قدر ابال کر کھایا جائے کہ بہت زیادہ سخت نہ ہوا ہو تو سحج امعاء، درد شکم کے علاوہ ان دوسری تکلیفوں میں بھی نفع بخش ہوتا ہے جو زہریلی چیزیں پی لینے سے آنتوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ عام طور پر زہریلی چیزوں کے اثرات کو ختم کرنے میں انڈا غیر معمولی طور پر فائدہ مند ہے۔

مرغابی کا انڈا بھی بہت لذیذ ہوتا ہے۔ یہ مرغی کے انڈے سے زیادہ گرم اور کم رطوبت والا ہے۔

بطخ کا انڈا اس کے قریب تر ہے۔ شتر مرغ کا انڈا مرغی کے انڈے سے ہلکا ہوتا ہے۔

کبوتر کا انڈا مرغی کے انڈے سے زیادہ گرم اور زیادہ مرطوب ہے۔ اسی لیے یہ مقوی باہ ہے۔ ویسے تمام ہی انڈے مقوی باہ ہیں، خاص طور سے جب انہیں پیاز یا شلجم کے پانی میں پکایا گیا ہو۔

شتر مرغ کا انڈا گرم ہوتا ہے، مگر اس میں ان تمام انڈوں کی نسبت کم رطوبت ہوتی ہے۔

گوریا کا انڈا دوسرے تمام انڈوں سے ہلکا اور زیادہ لطیف ہوتا ہے۔ مور کا انڈا مرغی کے انڈوں کے مقابلے میں زیادہ غلیظ ہوتا ہے اور دیگر تمام خوبیوں میں مرغی کے انڈوں کی طرح ہوتا ہے۔

بہتر طریقے سے پکایا گیا انڈا جیسا کہ حنین [بن اسحاق] نے ذکر کیا ہے وہ یہ ہے کہ دس انڈے لیے جائیں، انہیں توڑ کر برتن میں ملایا جائے اور اوپر سے تیل، سرکہ یا آب مری ڈال کر اسے آگ پر دھیرے دھیرے چلایا جائے، یہاں تک کہ اس کا سالن گاڑھا پڑنے لگے، پھر اسے آگ سے اتار لیا جائے۔

لوگ انڈے مختلف طریقوں سے پکاتے ہیں۔ بعض انہیں بھون کر بناتے ہیں۔ وہ لوگ اس میں قتات اور دھنیا ڈال کر شوربے دار بناتے ہیں اور فرن میں یا بغیر فرن پکاتے ہیں۔ بعض اس میں پنیر ملا کر گوندھتے ہیں پھر اسے بھونتے ہیں اور شہد کے ساتھ استعمال کراتے ہیں۔ یہ بہت خراب غذا ہے۔ اس کے کھانے سے ردی اور عسیر العلاج بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس سے بھی زیادہ خراب پکوان یہ ہے کہ انڈا اور مچھلی ساتھ ساتھ پکائیں، پھر اسے کھائیں، یہ زہر سے بھی زیادہ نقصان دہ ہے۔

پوست بیضۂ مرغ سوختہ استعمال کرنے سے اسہال رک جاتے ہیں اور سرمہ کے طور پر لگانے سے بصارت تیز ہوتی ہے، آنسو خشک ہو جاتے ہیں۔ یہ آنکھوں کے لیے بہت مفید ہے۔

انڈے کی زردی اس کی سفیدی سے زیادہ بہتر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو انڈے کے نقصان سے بچنا چاہے کہ وہ صرف اس کی زردی استعمال کرے۔

چوپایوں کا گوشت:

لوگ زیادہ تر بکرے کا گوشت استعمال کرتے ہیں۔ یہ گرم اور تر ہوتا ہے۔ سب سے بہتر اس بکرے کا گوشت ہے جو درمیانی عمر کا ہو، خاص طور سے بکروں میں اس کا دھیان رکھنا چاہئے۔ بکروں میں بھی خصی کا گوشت بہتر ہوتا ہے اور اگر بکریاں ہوں تو وہ بھی درمیانی عمر کی ہوں، نہ بہت بڑی، بوڑھی اور نہ ہی بہت چھوٹی۔

چھوٹے بکرے کے گوشت میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور یہ بہت لذیذ ہوتا ہے لیکن بدن میں زائد رطوبت پیدا کردیتا ہے، اسی لیے اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر اسے استعمال کرنا ہو تو وہ چولھے یا تندور میں اچھی طرح بھون کر مری [کانجی] شامل کر لینا چاہیے۔

چھوٹے بکرے کا گوشت بکریوں کے گوشت جیسا ہوتا ہے۔ بھیڑ کا گوشت کھانے کے لیے ضروری ہے کہ اسے ایسی چیز کے ساتھ استعمال کریں جو اس کی رطوبت کو خشک کرتی ہو مثلاً مری، روغن زیتون یا سرکے کے ساتھ پکائیں۔ اسے ثرید یا مضیرہ کے ساتھ کھانے سے مضرت میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

بکرے میں عمدہ گوشت اس کے بچے کا ہوتا ہے، بوڑھے بکرے کا گوشت خراب ہوتا ہے۔ خصی کے مقابلے میں غیر خصی بکرے کا گوشت بہت خراب ہوتا ہے۔ بکری کے مقابل بکرے کا گوشت زیادہ خراب ہوتا ہے۔

بکرے کے بچے کے گوشت میں اعتدال کے ساتھ غذائیت ہوتی ہے۔ یہ مزید لحم

اور مقوی باہ ہے، خاص طور پر جب شلجم کے ساتھ پکایا گیا ہو یا چنا شامل کر لیا گیا ہو۔

اونٹنی کا گوشت کھانے سے اخلاط میں فساد آ جاتا ہے۔ اس کا کھانا مختلف قسم کے وسوسے اور جنون کا باعث ہے۔ میرے خیال میں اس کے استعمال سے جو سب کم خراب بیماری پیدا ہوتی ہے اور کثرت سے ہوتی ہے وہ ہے مرگی اور شدید خارش۔ بہر حال اس کے کھانے سے خراب بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

جداء کا گوشت بہت عمدہ ہوتا ہے اور اپنی اسی عمدگی کی وجہ سے یہ عام چوپایوں کے گوشت سے مختلف ہے۔

اونٹ کا گوشت غلیظ الکیموس، خشک اور سرد ہوتا ہے، دیر ہضم ہے اور اس کی چربی تمام جانوروں کی چربی سے زیادہ غلیظ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ ہمیشہ جمی ہوئی دکھائی دیتی ہے، حالاں کہ وہ چھونے میں گرم محسوس ہوتی ہے۔

گائے اور بیل کا گوشت ردی الکیموس، سوداوی اور بارد یابس ہوتا ہے۔ البتہ وہ طبی افادیت کے نظریے سے خارج ایک گوشت ہے۔

تمام گایوں کا گوشت عسیر الہضم، چھوٹی بچھڑی جو دودھ پی رہی ہو، کا گوشت بلاشبہ عمدہ اور زود ہضم ہوتا ہے۔ اس کو بوڑھی گائے کے گوشت پر قیاس نہیں کرنا چاہئے۔ اسی طرح مرغی، تیتر اور جدی کے گوشت پر بھی قیاس نہ کریں۔

شکار کا گوشت

تمام شکاری چوپایوں کا گوشت غلیظ اور سوداوی ہوتا ہے اور ان میں سب سے غلیظ گوشت جنگلی بیل کا ہوتا ہے۔ یہ پالتو بیل کے مقابلے میں زیادہ گرم اور خشک ہوتا ہے۔ پھر جنگلی گدھوں کا گوشت، یہ دونوں ہی برودت اور یبوست میں یکساں ہوتے ہیں۔

بارہ سنگھے کا گوشت:

بارہ سنگھوں میں مادہ کا گوشت نر کے گوشت سے اور چھوٹے کا بڑے سے اچھا ہوتا ہے۔ یہ گرم، خشک اور غلیظ الکیموس ہوتا ہے، سوداوی خلط پیدا کرتا ہے۔ اس خاصیت میں یہ بکری اور اونٹنی کے گوشت سے بہت مشابہ ہے۔

بہت چھوٹا بچہ جو ابھی صرف دودھ پر ہو اس کا گوشت ایسے جدی کے بچے سے، جنہوں نے ابھی چارہ کھانا شروع کیا ہو کی مانند ہوتا ہے، اس کی مادہ کا گوشت اس کے نر کے گوشت سے بہتر ہوتا ہے۔

پہاڑی بکرے کا گوشت گرم، خشک اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ پہاڑی بکری، بکرا کے مقابلے میں بہتر ہوتی ہیں۔ اس سے سوداوی خلط پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بچہ کا گوشت اونٹ کے بچے کے گوشت سے بہتر ہے۔

ہرن:

یہ منطقۂ حارہ کی طرف مائل علاقوں میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ ان کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے۔ اس کا جوہر بیل کے جوہر کے مانند نہیں ہوتا اور نہ ہی بڑے معز کے

جوہر کے مانند۔ یہ زیادہ گرم اور جدی معز کے مقابلے میں زیادہ ہلکا ہوتا ہے۔ تیزی سے ہضم ہوتا ہے اور اس کی غذائیت محمود، بہتر اور معتدل ہوتی ہے۔

ہرنی کا گوشت ہرن کے گوشت سے بہتر ہوتا ہے۔ مقوی قلب ہے۔ اس کا ماء اللحم سقوط قوت اور کثرت استفراغ سے واقع ہونے والی غشی میں بہت مفید ہے، اس لیے نہیں کہ یہ غذائیت میں دوسرے گوشتوں کے مقابلے میں بہت تیز ہوتا ہے بلکہ اپنی اس خاصیت کی وجہ سے، جو اس میں پائی جاتی ہے۔

خرگوش:

خرگوش کا گوشت گرم اور تر ہوتا ہے۔ بوڑھے خرگوش کا گوشت دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ حار المزاج اور ردی الکیموس ہوتا ہے البتہ جوان خرگوش بوڑھے اور بڑے خرگوش سے بہتر ہوتا ہے۔ چھوٹے خرگوش جنہیں خرانق کہتے ہیں گرم اور تر ہوتے ہیں۔ ان سے بہت جلد غذائیت ملتی ہے اور قوت باہ بڑھانے میں بہت مددگار رہوتے ہیں، بالخصوص اس وقت جب وہ آب پیاز یا آب نخود میں پکائے گئے ہوں۔

خرگوش کے گوشت کا ایک بڑا وصف یہ ہے کہ یہ پتھری کو ریزہ ریزہ کرتا ہے، خاص طور سے اس کا سر، جب اس کو سفید تفایا میں پکایا گیا ہو۔ رعشہ کے مریضوں کو اس کا کھانا مفید ہے۔

اس کے بائیں پیر کی خصوصیت یہ ہے کہ اگر مجامعت کے وقت اس کو عورت کی ران پر باندھ دیا جائے تو حاملہ نہیں ہوتی بشرطیکہ وہ آدمی اور عورت کے رانوں کے درمیان میں لٹک رہی ہو، اطباء نے ایسا ہی بیان کیا ہے۔

یہ پتھری کو ریزہ ریزہ کرتا ہے۔ اس کے سر کی خاصیت یہ ہے رعشہ کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ اطباء نے بیان کیا ہے کہ اس کا خون نمش کو مٹاتا ہے اور جھائیں کو ختم کرتا ہے۔

ہرن:

ہرن ہمارے ملک میں نہیں پایا جاتا لیکن میں نے ہرن دیکھا ہے جو باہر سے لایا گیا تھا۔ اس کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے ۔ چھوٹے بارہ سنگھے کے مقابلے میں اس کا جوہر لطیف ہوتا ہے کیونکہ یہ افادیت میں چھوٹی ہرنیوں کے قریب تر ہے۔

کرس:

کرس بھی ہمارے ملک میں نہیں پایا جاتا۔ البتہ میں نے باہر سے لایا ہوا دیکھا ہے۔ یہ بھی گرم خشک ہوتا ہے۔ اس کا گوشت ہرن کے گوشت کے قریب تر اور جوہر میں اس سے بہت زیادہ لطیف ہے۔

بھیڑ:

اس کا مزاج انسانی مزاج سے بہت مشابہ ہوتا ہے۔ اس کا گوشت گرم تر اور غلیظ الکیموس ہوتا ہے۔

درندے:

سبھی درندے گرم خشک ہوتے ہیں۔ کتا بھی انہی کی ایک قسم ہے۔ بھیڑیے، تیندوے، لومڑیاں، شیر، چیتے وغیرہ تمام درندے گرم خشک ہوتے ہیں۔ ان میں سب سے گرم شیر اور چیتا ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ باقی درندے ایک دوسرے سے کچھ کم یا زیادہ گرم ہوتے ہیں۔ یہ تمام دیر ہضم ہیں ۔ ان کی غذائیت بہت ردی ہوتی ہے۔ انہیں استعمال کرنے میں کوئی فائدہ نہیں، خاص طور سے بوڑھے کے استعمال سے۔

ساہی:

ساہی کا مزاج پراگندہ ہوتا ہے، اس کی کھال گرم خشک اور گوشت بہت زیادہ گرم ہوتا ہے، لیکن خشک نہیں ہوتا البتہ معتدل یا اعتدال سے تھوڑا سا باہر ہوتا ہے۔ یہ ذائقے دار

ہوتا ہے۔ اس کی چربی بہت لطیف ہوتی ہے۔ سردی کی وجہ سے ہونے والے درد میں سکون فراہم کرتی ہے۔ رعشہ اور لقوے میں اس کی مالش مفید ہے۔ نر ساہی کی چربی عضو تناسل پر لگانے سے جماع کے وقت بہت لذت حاصل ہوتی ہے۔ شدید ایستادگی پیدا کرتی ہے۔ اس کی چربی کی مالش سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور پسوؤں کو اس کی طرف کھینچ کر لاتی ہے۔ اس کے قضیب کو خشک کر کے بہت باریک پیس کر پھانکنے سے یہ زبردست نعوظ پیدا ہوتا ہے۔ یہی وصف بارہ سنگھے کے قضیب کا ہے۔ اس کی کھال کی فرج میں تبخیر سے اسرالبول میں فائدہ ہوتا ہے، ادرار بول کرتا ہے۔ اس کا پوست [جلد، کھال] کیڑے مکوڑے بھگاتا ہے۔ ان کے سینگھوں اور بارہ سنگھوں کے سینگھوں کا دھواں اس سلسلے میں بہت قوی اور کار آمد ہے۔

سُور:

اس کا استعمال شریعاً ممنوع ہے۔

سمور:

یہ بہت گرم ہوتا ہے۔ اس کے دونوں خصیے جند بیدستر کہلاتے ہیں۔ ان کے فوائد لوگوں کو بخوبی معلوم ہیں، البتہ اس کا گوشت کھانا مذموم تصور کیا جاتا ہے۔

گوہ:

گوہ کا شمار درندوں میں ہوتا ہے۔ یہ گرم ہوتی ہے، بہت زیادہ خشک نہیں ہوتی۔ اس کی دائیں ہتھیلی کی ایک خاصیت لوگوں نے یہ بیان کی ہے یہ ہے کہ اگر کوئی اسے تھامے رہے تو اس کے لیے اپنے کاموں کو انجام دینا آسان ہو جاتا ہے۔

قنلیہ:

قدیم اطباء نے اس کا ذکر نہیں کیا ہے۔ بعد کے لوگوں نے بتایا ہے کہ یہ سرد خشک

ہوتی ہے۔اس کے جوہر کی خاصیت یہ ہے کہ یہ بدن میں ریاح پیدا کرتی ہے۔

گھونس اور چوہے:

ان کی بہت سی اقسام ہیں۔ یہ سب گرم خشک ہوتی ہے۔ان میں سب سے بہتر فرفیری رنگ والا ہوتا ہے۔ یہ خوش نما ہوتا ہے اور عام چوہوں سے بڑا، قنلیہ سے چھوٹا پھر اس سے بڑا یربوع ہوتا ہے۔

جیسا کہ میں نے عرض کیا کہ تمام قسم کے چوہے گرم خشک ہوتے ہیں۔ان کی خاصیت یہ ہے کہ انہیں اگر بھون کر کھایا جائے لعاب دہن کو روک دیتے ہیں۔ان میں سب سے بری قسم ان چوہوں کی ہے جو گھروں میں پائے جاتے ہیں۔

ضب [بجو- گوہ]:

بجو گرم اور خشک ہوتا ہے۔اس کا موٹا پن کافی نہیں ہوتا بلکہ یہ بدن میں حرارت اور خشکی پیدا کر دیتا ہے۔

سانپ:

سانپ کی ہر قسم گرم اور خشک ہوتی ہے۔جو سانپ پانی سے جتنا دور ہوتا ہے وہ اتنا ہی برا اور خطرناک ہوتا ہے۔ان کی بہت سی قسمیں ہیں۔تمام سانپوں میں اس بات کی صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ بدن کی خشکی کو ختم کر دیتے ہیں اور اس خشکی جلد تک لے آتے ہیں۔ افعی نامی سانپ ان میں سب سانپوں سے زیادہ بہتر ہے اور مادہ سانپ نر سانپوں سے زیادہ اچھے ہوتے ہیں۔

افعی سانپ کی ایک خوبی یہ ہے کہ اگر یہ سمندری ارجوان پر لپٹا ہوا ہو، پھر اس پودے کے ریشے کو خناق کے مریض کی گردن پر لپیٹا جائے تو اس بیماری سے شفا مل جاتی ہے۔اس کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ یہ جذام میں نفع بخش ہے۔اس کی تحقیق اور تصدیق جالینوس نے کی ہے۔

میں نے ایسے لوگوں کو بارہا حکم دیا جو فساد مزاج میں مبتلا تھے کہ وہ افعی کے انڈے، بچے کھائیں، چنانچہ لوگوں نے کھایا اور انہیں فائدہ بھی ہوا۔ امیر علی بن یوسف کے بیماری دنوں کی بات ہے، مجھے ضرورت محسوس ہوئی کہ میں انہیں ان کے فساد مزاج کے علاج کے لیے افعی کھلاؤں، لیکن بروقت افعی نہیں مل سکا تو میں نے مشورہ دیا کہ وہ کوئی بھی مادہ سانپ کو کھائیں بشرطیکہ جوان ہو، خشکی میں رہتی ہو اور موٹی ہو، انہوں نے کھایا اور اس سے انہیں فائدہ ہوا۔

جب سانپ کو کاٹا جارہا ہو تو کاٹنے والا اسے پورا پھیلا دے اور دو چھریوں کو اس پر رکھے، ایک چھری اس کی گردن کے بالکل قریب سر کی طرف ہو اور دوسری اس کی دم کی طرف اور یکایک دونوں چھریوں سے دونوں کنارے ایک ہی بار میں کاٹ دے، اگر دونوں کنارے ایک ہی بار میں نہیں کٹے تو اس کا زہر پورے گوشت میں پھیل جائے گا اور ایسی صورت میں اسے کھانے والا مر جائے گا یا شدید تکلیف میں مبتلا ہو جائے گا یا پھر ایک ہی دستے میں دو چاقو بھی لگا ہیں۔ ٹھیک یہ ہوگا کہ وہ سانپ کو پشت پر پوری طرح لٹا دے تاکہ چاقو پہلے اس کی شہ رگ کو کاٹے پھر گوشت کو۔

یہ شرعی اعتبار سے بھی بہتر ہے کیونکہ اس کی دم کٹ جائے اور سر بعد میں، تو یہ غیر مناسب ہے۔

نموس:

نموس کی بھی بہت سی قسمیں ہیں، ایک قسم بلی کے مانند ہوتی ہے، جس کو فلارجہ کہتے ہیں۔ ان کی ایک قسم کا نام 'دلق' ہے یہ بھی فلارجہ کی مانند ہوتی ہے۔ بعض نموس پالتو ہوتے ہیں۔ اس میں سب سے بہتر فلارجہ ہے۔ یہ گرم خشک اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔

بلی:

بلی سرد خشک ہوتی ہے۔ اس کی خاصیت یہ ہے کہ اگر انسان اس کو برابر چھوتا رہے

توسل اور ذبول کی بیماری ہوسکتی ہے۔ یہ ردی الغذا اور مذموم ہے۔ اس کے کھانے میں کوئی فائدہ نہیں ہے۔

ضرب:

یہ ہمارے ملک میں نہیں پایا جاتا۔ میں نے اسے مراکش میں دیکھا ہے۔ دیکھنے میں کچھ ایسا لگا کہ یہ غلیظ الکیموس ہے اور اس کے جوہر میں قنفذ [ساہی] سے بھی زیادہ غلظت ہوتی ہے۔ ان دونوں کی جسامت ایک ہی جیسی ہوتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ قنفذ [ساہی] اس سے زیادہ خشک ہوتا ہے۔ بہر حال اس کی ساری خصلتیں قنفذ کے مانند ہوتی ہیں۔ البتہ قنفذ لازمی طور پر اس سے زیادہ خوش ذائقہ اور جوہر کے اعتبار سے زیادہ لطیف ہوتا ہے۔ مجھے اس کی چربی کے فوائد کا کوئی تجربہ نہیں ہوا ہے اور نہ ہی اس کے نقصانات کا، نہ ہی میں اس کی کوئی خاصیت بیان کرسکتا ہوں جو میرے یہاں محقق ہو، تاہم اس کے مزاج میں کوئی ایسی خصوصیت ضرور ہے جو قنفذ [شاہی] سے زیادہ مشابہ ہوتی ہے لیکن قنفذ اس سے زیادہ لطیف الکیموس ہوتا ہے۔

ٹڈی:

ٹڈی پرندوں میں سے ہے۔ اس کے باوجود اس کا شمار ان جانوروں میں ہوتا ہے جو پیروں کے بل چلتے ہیں۔ گویا یہ دونوں ہی زمروں میں شامل ہے، اسی لیے میں نے اس کا ذکر صرف ایک ہی جگہ کیا ہے۔ دوسروں کی نسبت یہ گرم خشک اور لطیف ہوتی ہے۔ اس سے پیدا ہونے والا کیموس غلیظ، ردی اور نہایت کم مقدار میں ہوتا ہے۔

لوگ اسے پکا کر اور بھون کر کھاتے ہیں۔ یہ زیادہ تر سرخ رنگ کی، بڑے جسم اور تیز حرکت والی ہوتی ہیں۔ اندلس میں جو ٹڈیاں پائی جاتی ہیں انہیں بلا کسی سبب کے کھائے جانے کا وہاں کا معمول نہیں ہے۔ میں نے وہاں لوگوں کو کہتے سنا ہے کہ اس کا کھانا موت کا سبب بن سکتا ہے لیکن مجھے اس پر بھروسہ نہیں ہے۔

یہ گرم مزاج لوگوں کے لیے بہت نقصان دہ ہے البتہ بلغمی مزاج اور مرطوب جسم والوں کے لیے بہت مفید ہے۔

بعض لوگ اس کو کوامخ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اس کو اس طرح کھانے سے نقصان کم ہوتا ہے لیکن اگر بطور غذا کھائی جائے تو یبوست اور احتراق دم کا باعث ہوتی ہے۔ نتیجہ کے طور پر بہت سی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

دودھ:

سب سے بہتر دودھ بکری کا ہوتا ہے جب کہ اسے دوہا جا رہا ہو اور نہار منہ پیا جائے۔ یہ گرم ہوتا ہے اور بدن کو صالح غذائیت فراہم کرتا ہے۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ سل کے مریضوں کو بھی فربہ کر دیتا ہے۔

بھیڑ کا دودھ بہت لذیذ اور خوش ذائقہ ہوتا ہے لیکن اتنا ہی زیادہ نقصان دہ بھی ہے۔ اس میں رطوبت بہت ہوتی ہے، غلیظ الکیموس اور مذموم ہے۔ البتہ گائے کا دودھ بکری کے دودھ کے مقابلے میں کم ردی ہوتا ہے لیکن یہ بھی غیر محمود ہے۔

اونٹنی کا دودھ معدہ اور جگر کو قوی کرتا ہے۔ اس میں چکنائی کم ہوتی ہے۔ بحیثیت مجموعی سبھی دودھ سے اسہال لاتے ہیں۔

پنیر:

تازہ پنیر بارد رطب ہوتا ہے۔ اس سے غلیظ اخلاط بنتے ہیں اور ہضم کے بعد بھرپور غذائیت دیتا ہے۔ خشک پنیر ردی ہوتا ہے اور اس میں عفونت بھی ہوتی ہے۔ اگر اسے خشک کر دیا جائے تو بھی اس کی عفونت ختم نہیں ہوتی۔

مکھن:

مکھن عام طور پر بارد رطب ہوتا ہے۔ دماغ کو ٹھنڈا رکھتا ہے، پکانے سے اس کی رطوبت کم ہو جاتی ہے اور اسی طرح اس وقت بھی جب اسے ہلکی آنچ دکھا دی جائے یا اس

میں نمک ڈال دیا جائے۔

دہی:

دہی بارد رطب ہوتا ہے۔ ملین شکم ہے، البتہ اعصاب اور دماغ کے لیے مضر ہے۔

شیراز:

شیراز، رائب کے مقابلے میں کم بارد ہے۔ اس میں رطوبت بھی نسبتاً کم ہوتی ہے۔ یہ بھی دماغ اور اعصاب کے لیے نقصان دہ ہے۔

خلاط:

یہ سب سے زیادہ نقصان دہ ہے اور اس میں بھی زیادہ عفونت ہوتی ہے۔ اس سے بہر حال پرہیز ضروری ہے۔

دودھ سے بنائی جانے والی دوسری غذائیں:

دودھ کو اگر گرم کر لیا جائے تو زیادہ عمدہ ہو جاتا ہے، لذت بھی بڑھ جاتی ہے لیکن پینے والے کے لیے نقصان دہ ہو جاتا ہے۔ اگر اس سے ثرید بنا لیا جائے تو اس کا ثرید دودھ کے نقصانات کے ساتھ ساتھ مزید نقصان دہ ہو جاتا ہے۔ پکایا ہوا دودھ بطور غذا نہایت نقصان دہ ہے۔ اگر بطور دوا اسے نئی دیگچی میں پکایا جائے تو بہتر ہے۔:

خشک پنیر سے نکالا گیا روغن

ہم خشک پنیر سے روغن نکالتے ہیں جیسے کہ دیگر ان تمام اشیاء سے روغن نکالا جاتا ہے جن سے روغن نکالنا ممکن ہوتا ہے۔ پنیر کا روغن انتہائی حار یابس ہے، اسی لیے اعلیٰ درجہ کا محلل ہے۔ یہ ثاٗلیل میں فائدہ مند ہے۔

دودھ کے کھوئے میں کسی قدر قوت تبرید ہوتی ہے۔ بطور مشروب استعمال کیے جانے پر صفراء کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے۔

مچھلیاں

جالینوس نے بیان کیا ہے کہ ربیثا نامی مچھلی، جس کے بہت زیادہ پیر ہوتے ہیں، انتہائی مقوی باہ ہے۔ اسے ہمارے یہاں قمرون [غالبًا جھینگا مچھلی] کہتے ہیں۔ اس کا مزاج اعتدال کے ساتھ حار رطب ہے، یہ لطیف جوہر والی اور لزوجت سے خالی ہوتی ہے۔

اگر کوئی مجھ پر یہ اعتراض کرے کہ مچھلیوں کی مختلف اقسام میں عمدہ ہونے کی شرطوں میں سے ایک یہ بھی ہے کہ وہ بہت زیادہ خون والی ہو اور ربیثاء میں یا تو سرے سے خون ہی نہیں ہوتا یا ہوتا بھی ہے تو بہت ہی تھوڑا سا مخفی۔ اس اعتراض کا جواب یہ ہے کہ یہ اچھی اور بڑی مچھلی کی شرط ہے لیکن ربیثاء کا جسم چھوٹا ہوتا ہے، اتنا چھوٹا کہ اس کا خون مخفی ہوتا ہے کیوں کہ اس کا جوہر لطیف ہوتا ہے اور خون بہت زیادہ لطیف ہوتا ہے۔ اس کی لطافت کی وجہ سے ہی اس کا خون ظاہر نہیں ہوتا ورنہ دیگر تمام مچھلیوں کا خون ظاہر ہوتا ہے۔

اطباء نے اس مچھلی کو عمدہ قرار دیا ہے جس میں خون زیادہ ہو، کیوں کہ انسان کی طبیعت کے موافق اخلاط میں سب سے اچھی خلط 'دم' ہی ہے۔ چوں کہ مچھلی کے اکثر اخلاط وامشاج بلغمی جوہر کے ہوتے ہیں جیسا کہ ہم مشاہدہ کرتے رہتے ہیں کہ سب سے عمدہ مچھلی وہ ہے جس میں خون ہو اور زیادہ مقدار میں ہو لیکن ربیثاء کے علاوہ ہم کوئی بھی مچھلی ایسی نہیں دیکھتے جس میں بلغمی رطوبت زیادہ نہ ہو، ربیثاء میں لزوجت نہیں ہوتی۔

سب سے عمدہ مچھلی وہ ہے جس میں لزوجت سب سے کم ہو، جس پر قشر [سفنے] درہم کی مانند ہوں اور اس پر چپکے ہوئے ہوں، جس میں خون کی مقدار زیادہ ہو اور جب اس

کا شکار کیا جائے تو خشکی میں آنے کے بعد وہ تھوڑی دیر ہی زندہ رہے نیز شکار کے وقت بہت جلد مرے۔ ایسا اس وجہ سے کہ مچھلی اگر پانی سے نکلنے کے بعد بہت دیر تک زندہ رہتی ہے تو یہ اس کے سوء حال اور اس کے امشاج کی لزوجت کی سب سے بڑی دلیل ہے، کیونکہ خشکی میں آنے کے بعد وہی مچھلی زیادہ دیر تک زندہ رہتی ہے جس پر لزوجت کی تہہ [پرت] جم گئی ہو جس نے ہوا کی حرارت و یبوست کو اس کے اعضاء کی طبعی رطوبت سے ملنے اور وہاں تک پہنچنے سے روک دیا ہو۔

کوئی بھی جاندار اس وقت ہلاک ہو جاتا ہے جب اس کے اعضاء رئیسہ بالخصوص قلب کا مزاج فاسد ہو جاتا ہے چنانچہ لزوجت کی وجہ سے ہوا کی حرارت و یبوست مچھلی کے باطن تک بہت ہی سستی کے ساتھ پہنچتی ہے۔ اسی بناء پر بعض مچھلیاں جب ہوا کے تعلق میں آتی ہیں تو بہت تیزی سے موت کا شکار ہو جاتی ہیں جب کہ بعض بہت دیر تک زندہ رہتی ہیں۔ یہ رطوبت ایک دوسرے سبب کی وجہ سے ہوا کو اس کے اعضاء تک پہنچنے سے روک دیتی ہے، اس سے اس کا دفاع کرتی ہے، بچاتی ہے، اس کی حیات میں معاون ہوتی ہے اور وہ سبب یہ ہے کہ ہر جاندار خواہ وہ خشکی میں رہنے والا ہو یا پانی میں رہنے والا، اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے ان کے جسموں میں ایک ایسی چیز رکھ دی ہے جسے اطباء "حرارت غریزی کا" نام دیتے ہیں اور اسی حرارت غریزی کی وجہ سے اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی قدرت کے ذریعہ ان ابدان میں فعل وانفعال جاری رہتا ہے چنانچہ جب کسی حیوان میں لیسدار رطوبت زیادہ مقدار میں ہو بالخصوص اس کے ظاہر جسم میں، جیسا کہ مچھلی کی ہوتی ہے تو یہ حرارت غریزی نکلنے اور تحلیل ہونے سے رک جاتی ہے پھر اس کی حیات خشکی میں طویل عرصہ تک برقرار رہتی ہے اور وہ بہت ہی مشکل سے مرتی ہے، جس طرح لبیس، سلابیج اور ان تمام سمندری مچھلیوں کا حال ہے جن میں لزوجت زیادہ ہوتی ہے۔

کبھی کبھی ایک دوسری وجہ سے بھی حیوان کی مدت حیات طویل ہو جاتی ہے اور وہ یہ ہے کہ اسے دوسرے طریقہ سے قتل کیا گیا ہو جیسا کہ سانپ اور ٹڈی کے ساتھ ہوتا

ہے۔ ایسا اس یبوست کی وجہ سے ہوتا ہے جس کے ساتھ اسے پیدا کیا گیا ہے، چنانچہ حرارت غریزی کی تحلیل کے بعد اس میں وہ شئی عارض ہوتی ہے جو بے بجھے چونے میں عارض ہوتی ہے کیوں کہ بے بجھا چونا آگ سے بہت زیادہ یبوست حاصل کر لینے اور اپنے جرم کے کثیف اور سخت ہو جانے کی وجہ سے اپنے جوہر میں جتنی حرارت حاصل کر چکا ہوتا ہے وہ حرارت اس سے نہیں نکل پاتی ہے اور اگر ہم اسے چھوتے ہیں تو محسوس بھی نہیں کر پاتے۔ اور اگر وہ یبوست ہلکی سی رطوبت سے زائل ہو جاتی ہے تو وہ اس سے تحلیل ہو جاتی ہے، حاصل شدہ حرارت اس سے نکل جاتی ہے اور ایک مدت کے بعد وہ بے بجھا چونا اپنی طبعی حالت پر واپس آ چکا ہوتا ہے یعنی بارد ہو چکا ہوتا ہے جیسا کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے اسے بنایا ہے تب ہم اسے کبھی کبھی ان سرموں میں استعمال کرتے ہیں جو آنکھوں کے لیے مفید ہیں۔ چوں کہ میں نے یہ شرط رکھی تھی کہ کسی چیز کی تعلیل نہیں بیان کروں گا اس لیے اپنے پہلے مقصد کی طرف واپس لوٹتا ہوں اور اپنی بات آگے بڑھاتا ہوں۔

کم لزوجت والی مچھلیاں عمدہ ہوتی ہیں، جن میں فلوس [سفنے] ہوتے ہیں وہ بہت ہی اچھی ہوتی ہیں، جن کا خون سرخ ہوتا ہے وہ زرد خون والوں سے اچھی ہوتی ہیں۔ چھوٹی مچھلیاں بڑی مچھلیوں سے بہتر ہیں، لیکن میرے کہنے کا یہ مطلب نہ نکالا جائے کہ بالکل چھوٹی قسم کی مچھلیاں ان سے بہتر ہوتی ہیں جن کی لمبائی اسی نوع کی مچھلیوں میں چھوٹی ہوتا ہے کیوں کہ میرا مطلب یہ نہیں ہے۔ اس سے میری مراد یہ بھی نہیں ہے کہ جوان مچھلیاں اسی قسم کی چھوٹی یا بوڑھی مچھلیوں سے بہتر ہوتی ہیں بلکہ میں بھی اس مچھلی کو عمدہ قرار دیتا ہوں جسے مجھ سے پہلے کے اطباء نے عمدہ قرار دیا ہے یعنی وہ مچھلی جس کی نوع چھوٹی ہوتی ہے، اس مچھلی سے بہتر اور عمدہ ہے جس کی نوع بڑی ہوتی ہے۔

'رضراضی' نام کی مچھلی دوسری تمام مچھلیوں سے بہتر ہے۔ میں بطور دوا استعمال کی جانے والی ایک مچھلی کو جانتا ہوں جسے میں نے دیکھا ہے اور اس کے بارے میں میرے والد زہر بن عبدالملک رحمہ اللہ نے بھی بتایا ہے اور وہ بہت عمدہ مچھلی ہے، عین ممکن ہے کہ وہ

11960

وہی مچھلی ہو جس کی اطباء نے تعریف کی ہے اور "رضراضی" نام دیا ہے۔

بہتے پانی کی مچھلی ٹھہرے ہوئے اور کم بہنے والے پانی میں رہنے والی مچھلی سے اچھی ہوتی ہے۔ ٹھہرے ہوئے پانی کی مچھلیاں مہلک ہوسکتی ہیں۔

سمندری مچھلی عام قول کے مطابق نہری [دریائی] مچھلی سے عمدہ ہے۔ مچھلی کی بو جتنی کم ہوتی ہے اس کی مضرت، اتنی ہی معمولی ہوتی ہے اور اس سے پیدا ہونے والا کیموس بھی عمدہ ہوتا ہے کیوں کہ سونگھنے کی حِس اللہ تعالیٰ نے اسی لیے عطا فرمائی ہے کہ انسان اس بات کی تمیز کر سکے کہ کون سی چیز نفع پہنچانے والی ہے اور کون سی نقصان پہنچانے والی؟ پس جس کی بو ناگوار ہوگی وہ اس کی مخالف ہوگی جس کی بو کو ہم خراب نہیں پاتے۔ میں نے گرچہ اس بات کا ارادہ کرلیا تھا کہ کسی چیز کی تعلیل نہیں بیان کروں گا لیکن وضاحت کے لیے مجھے مجبوراً ایسا کرنا پڑتا ہے۔

مچھلی کا استعمال:

مچھلی کے استعمال کرنے کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ اسے گرم پانی میں جوش دیا جائے، پھر کسی بڑی ہانڈی یا ٹھیکری کے بھوبھل یا حنتم میں ڈال دیا جائے اور اس پر خوب زیادہ روغن انڈیلا جائے، جب وہ پک جائے تو آگ سے اتار لیا جائے اور اس میں سرکہ یا سونٹھ سے تیار شدہ شوربے کا اضافہ کیا جائے جو اسے معتدل بنا دے اور پھر اسے غذا کے طور پر استعمال کیا جائے۔

اگر اسے ذائقہ دار بنانا ہو تو پھر اسی شوربہ میں فطیری روٹی کو چورا چورا کر کے ڈال دیا جائے تو یہ بھی بہت ہی عمدہ ہوتا ہے۔ اگر اس میں دھنیا یا انڈا شامل کر دیا جائے تو یہ اس کو مزید خوش ذائقہ بنا دیتا ہے۔ اسی طرح زعفران اس کے ذائقہ اور رنگ دونوں کو بہتر بنا دیتا ہے لیکن یہ اس کی غذائیت کو فاسد کر دیتا ہے۔ اس میں ردی کیفیات پیدا کر دیتا ہے۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ یہ دماغ کو ردی بخارات سے بھر کر دیتا ہے اور عروق میں سدے پیدا

کر دیتا ہے نتیجۃً امراض پیدا کرتا ہے۔

اگر اسے روغن میں کسی شوربہ کے ہمراہ یا شوربہ کے بغیر پکایا جائے تو میرے خیال سے اس میں کسی قسم کی مضرت نہیں ہوگی بالخصوص جب یہ مچھلیاں عمدہ قسم کی ہوں۔ جیسا کہ میں نے جنگلی کبوتر اور گوریوں کے بارے میں کہا تھا ان کو ذبح کرکے کچھ دیر بعد پکانا چاہئے۔ لیکن مچھلیوں کے بارے میں میرا خیال ہے کہ ان کو مرنے کے بعد کسی تاخیر کے بغیر فوراً پکانا ضروری ہے۔

لوگ عام طور سے ایسی مچھلیاں استعمال کرتے ہیں جنہیں کڑاہی میں تل دیا گیا ہو جب کہ یہ غیر محمود [اچھی بات نہیں] ہے، کیوں کہ بھوننے پر آگ کی حرارت سے اس کے اندر کبریتی [گندھک] کیفیت پیدا ہو جاتی ہے نیز ہر وہ چیز جسے تل دیا جاتا ہے وہ مضر ہوتی ہے بالخصوص ان لوگوں کے لیے جن کا مزاج حار ہو۔

بعض دفعہ لوگ اس کے بعد اس میں سرکہ اور لہسن بھر دیتے ہیں اور یہ بھی بہت بڑی غلطی ہے کیوں کہ لہسن اس کے بخارات کو سر کی طرف صعود کراتا ہے پس دماغ غیر محمود رطوبت سے بھر جاتا ہے۔ اسی طرح سرکہ کو بھی دماغ کو نقصان پہنچانے میں خصوصیت حاصل ہے، چنانچہ ایسے لوگ اپنے اس عمل سے مچھلی سے ہونے والے ضرر کو اور بڑھا بھی دیتے ہیں اور گمان یہ کرتے ہیں کہ وہ اس کی مضرت ختم کر رہے ہیں کیوں کہ وہ اپنے گمان کے مطابق مچھلی کے جوہر کی برودت کا مقابلہ لہسن کی حرارت سے کرتے ہیں اور مچھلی کے جوہر کی غلظت کا مقابلہ لہسن کے جوہر کی لطافت اور سرکہ کے جوہر کی لطافت سے، لیکن ان کی یہ ترکیب تیاری انتہائی خراب اور غلط ہے۔

بعض افراد مچھلیوں کو انڈے کے ساتھ پکاتے ہیں۔ اسے بھی ہم نے نقصان دہ بتایا ہے بالخصوص جب انڈے کی سفیدی ملائی جائے۔ کبھی کبھی تازہ پنیر کے ہمراہ اسے پکاتے ہیں گویا نقصان میں مزید اضافہ کرتے ہیں۔ مچھلی کو بھون کر بھی استعمال کیا جاتا ہے چنانچہ تنور میں پک جائے تو یہ صالح اور عمدہ ہوتی ہے۔ اسی طرح اس وقت بھی [صالح اور

عمدہ] ہوتی ہے جب اسے سیخ پر بھونا جائے اور اس کے بعد اس میں سرکہ کا اضافہ کر دیا جائے یا بغیر اضافہ کے ہی استعمال کیا جائے۔

مچھلیاں منی اور دودھ بڑھاتی ہیں۔ان میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے ۔بعض مچھلیاں نسبتاً زیادہ مفید ہیں بلکہ میں تو یہاں تک کہتا ہوں کہ کچھ مچھلیاں تو نقصان دہ بالکل ہی نہیں ہوتیں بالخصوص اس وقت جب ان کو اچھی طرح پکایا گیا ہو۔

لوگ مچھلیوں میں نمک لگا کر خشک کر لیتے ہیں اور اس طرح کی مچھلی اب تک کی ہماری بیان کردہ مچھلی سے مختلف ہوتی ہے کیوں کہ یہ تھوڑے تعفن اور نمک کی حرارت وتجفیف کی وجہ سے حار ہو جاتی ہے، پس اس کا جوہر بہت زیادہ لطیف ہو جاتا ہے، اس کی غذائیت بھی کم ہو جاتی ہے اور اس سے پیدا ہونے والا کیموس عام طور سے بلغم مالح ہوتا ہے۔ تازہ مچھلی اس نمکسود مچھلی سے بہتر ہے جس طرح تازہ پنیر خشک پنیر سے بہتر ہوتا ہے۔

مچھلیوں کے انڈے:

ہر وہ جاندار جو انڈے دیتا ہے اس کا انڈا مزاج کے لحاظ سے نسبتاً زیادہ بارد اور زیادہ رطب ہوتا ہے پس مچھلی کا انڈا مچھلی سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ ہر جاندار جو انڈے دیتا ہے اس کے انڈے خود اس کی نسبت زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں کیوں کہ اس کا جوہر زیادہ غلیظ اور اعتدال سے زیادہ ہٹا ہوا ہوتا ہے۔

مچھلی کا انڈا خوش ذائقہ ہوتا ہے جسے لوگ ابال کر اور بھون کر کھاتے ہیں۔بہتر یہ ہے کہ اسے سرکہ میں ابال کر یا پھر بہت زیادہ تیل میں تل کر کھایا جائے، بجائے اس کے کہ پانی میں جوش دے کر استعمال کیا جائے جیسا کہ مچھلی کے بارے میں بیان کر چکا ہوں۔

مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کا سب سے بدتر حصہ اس کا سر ہے جب کہ سب سے عمدہ حصہ اس کے قلب اور جگر ہیں ۔اس کا پچھلا حصہ یعنی دم اس کے اگلے حصوں سے بہتر ہے، کیوں کہ وہ اپنے دم

کو ہمیشہ حرکت دیتی رہتی ہے۔

میں نے اس کے قلب کی عمدگی اس لیے بیان کی ہے کہ ہر جاندار کا قلب اس جاندار کے دوسرے عضو کے مقابلہ میں زیادہ حار ہوتا ہے۔ اسی طرح اس کا جگر بھی۔ البتہ اس کے جگر میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ مچھلی کا جگر غیر محمود ہے، جب کہ یہ حقیقت نہیں ہے کیوں کہ وہ ہضم کرنے کا کارخانہ [معدن] ہے، چنانچہ رطوبت تو اس کے ساتھ رہے گی ہی لیکن اتنی نہیں جتنی دیگر تمام اعضاء میں ہوتی ہے۔

اگر کوئی اعتراض کرے اور کہے کہ وہ رطوبت جو سارے اعضاء میں ہوتی ہے وہ جگر، عروق اور اعضاء میں مسلسل ہضم ہوتی رہتی ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ ہر ہضم کبد کے ذریعہ ہی انجام پاتا ہے اور کبھی کبھی اسی سے شروع ہوتا ہے۔ میرے قول میں لفظ رطوبت ایک ایسا اسم ہے جس کا اطلاق اعضاء میں موجود رطوبت اصلیہ پر ہوتا ہے، اس حیثیت سے کہ وہ ایک عضو ہے اور ان تمام رطوبات پر اس کا اطلاق نہیں ہوتا جو کسی بھی عضو میں دوسرے عضو سے تنقیہ پا کر اور مندفع ہو کر جمع ہوگئی ہوں یا کسی دوسری وجہ سے اکٹھا ہوگئی ہوں۔ جگر کے جوہر میں موجود رطوبت اصلیہ درحقیقت سارے اعضاء میں موجود رطوبت اصلیہ کی نسبت زیادہ نضج دیتی ہے۔

وہ رطوبت جو کسی [کمزور] عضو میں کسی قوی عضو سے تنقیہ پا کر اکٹھا ہو جاتی ہے تو ایسی رطوبت کے بارے میں یہ تصور نہیں کیا جا سکتا کہ یہ جگر میں موجود ہو اور انسان مکمل صحت مند ہو کیوں کہ جگر اللہ تعالیٰ عز وجل کی حکمت سے طبعی حرارت کا منبع و سرچشمہ ہے اب اگر جگر میں ایسی رطوبت ہوگی تو مرض اس جاندار کے جسم میں تیزی سے بڑھے گا کیوں کہ جگر ایک شریف عضو ہے۔ گویا اس سے یہ واضح ہوگیا کہ وہ رطوبت جو جگر کے جوہر میں ہوتی ہے وہ سب سے زیادہ نضج دینے والی ہوتی ہے لہذا کسی کو اس بات میں شک نہیں کرنا چاہیے کہ مچھلی کا جگر اس کے خون سے زیادہ صالح اور عمدہ ہوتا ہے۔

مچھلی کی چربی:

مچھلی کی چربی کا جوہر ہوتا ہے کیوں کہ وہ چربی ہے۔ اسی طرح اس کا خون بھی [غلیظ جوہر والا] ہے کیوں کہ وہ خون ہے۔ چربی اور خون کا ذکر میں حسب مقام ان کے تفصیلی بیان میں کروں گا۔

اڑنے والی مچھلیاں:

مچھلیوں کی بعض انواع سب سے کم غلیظ ہوتی ہیں اور اسی وجہ سے ان کا اڑنا ممکن ہوتا ہے، جس طرح برّی جاندار میں جو اڑتے ہیں وہ ان کے مقابلہ میں زیادہ لطیف جوہر والے ہوتے ہیں جو نہیں اڑتے۔ اگر کوئی یہ اعتراض کرے کہ میں نے سارس کے بارے میں بتایا ہے کہ وہ غلیظ جوہر والا ہوتا ہے جبکہ وہ پرندہ ہے اور ہرن کے بارے میں بتایا ہے کہ وہ لطیف جوہر والا ہوتا ہے جب کہ وہ چوپایہ ہے تو اس کا جواب یہ ہے کہ جب آپ سارس کے اڑنے کو ہرن کی قلانچیں بھرنے کی کیفیت پر قیاس کریں گے تو آپ پر اس کے جوہر کی لطافت پوشیدہ نہیں رہے گی۔ اسی طرح سارس کے جوہر کی غلظت بھی مخفی نہیں رہے گی اور یہ سب، کچھ دیر بعد ہی سمجھ میں آجائے گا۔

اگر کوئی مجھ پر بارہ سنگھا کے سلسلے میں اعتراض کرے کہ میں نے اس کے بارے میں بتایا ہے کہ اس کا جوہر غلیظ ہوتا ہے جب کہ وحشی جانوروں میں ہرن کے بعد بارہ سنگھا سے زیادہ دوڑنے والا کوئی دوسرا جانور نہیں ہے بلکہ وہ تو دوڑ میں ہرن کا بھی مقابلہ کر لیتا ہے، تو اس [اعتراض] کا جواب میں یہ دوں گا کہ جب آپ اس کے بھاری جسم اور اس کی خلقت کے بارے میں غور کریں گے تو یہ پائیں گے کہ اس کی قوت کے مقابلہ میں اس کا پورا جسم ہلکا ہے اور میں نے یہ نہیں کہا ہے کہ دوڑنے کا عمل جوہر کی لطافت سے انجام پاتا ہے بلکہ میں نے تو صرف اڑنے کا تذکرہ کیا ہے۔ ہرن کا دوڑنا دراصل بغیر پَر کے اڑنا ہی ہے کیونکہ وہ اپنی دوڑ میں ہمیشہ اچھلتا کودتا ہے گویا کہ وہ اڑتا ہی ہے اور اس کا دوڑنا تو یہ اس کی

بہت تیز حرکت کی وجہ سے ہے اور یہ صرف حرارت کے ہی تابع ہے۔اسی وجہ سے آپ حار مزاج والے سارے جانوروں کو تیز حرکت کرتا دیکھیں گے ۔ میں اپنی استطاعت کے بقدر تعلیل سے پرہیز کرتا ہوں لیکن لوگ مجھے اس پر مجبور کرتے ہیں۔

میں مچھلیوں کے سلسلے میں اپنے قول کی طرف واپس آتا ہوں۔ میں یہ کہہ چکا ہوں کہ اڑنے والی مچھلیاں لطیف الجوہر ہوتی ہیں اور مجھے اس سلسلے میں کوئی شک نہیں ہے۔اسی طرح میں یہ بھی کہتا ہوں کہ جب بھی اس کا خون زیادہ مقدار میں اور زیادہ سرخ ہوگا دوسری مچھلی جس میں کم خون ہو اور وہ خون کم سرخ ہو، کے مقابلہ میں اس کا مزاج زیادہ حار ہوگا۔

موتی [صدف]:

اس کے بارے میں معلوم ہے کہ اس کا مزاج بارد ارضی ہے اور اس سے سوداوی خلط پیدا ہوتی ہے۔

کیکڑے:

اس کے بارے میں معلوم ہے کہ دریائی کیکڑا زیادہ بارد رطب ہوتا ہے اور سمندری کیکڑا اس سے کم ۔ میں سمندری کیکڑے کے گوشت کی کوئی افادیت نہیں بتاؤں گا۔اس کے پوست کے بارے میں ضرور کہوں گا کہ باریک پیس کر سرکہ میں شامل کیے جانے پر وہ نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔

دریائی کیکڑے کی عجیب وغریب خصوصیات ظاہر ہوتی ہیں، جب اسے مٹی کی نئی ہانڈی میں ڈال کر ڈھانک دیا جائے اور اس کے ڈھکن میں چھوٹے چھوٹے سوراخ کردیے جائیں تاکہ اس میں پیدا ہونے والی بھاپ باہر نکل سکے، پھر اسے اسی حالت میں آگ پر رکھ دیا جائے یہاں تک کہ وہ اچھی طرح پک کر گل جائے اور جلنے کے قریب ہو جائے ، پھر اس کے موتی اور گوشت کو بالکل باریک پیس لیا جائے اور اسے اس شخص کو کھلایا جائے جسے کتے نے کاٹ لیا ہو، وہ اللہ کے حکم سے شفایاب ہو جائے گا۔ تجربہ سے یہ بات

بار ہا ثابت ہو چکی ہے۔

کبھی کبھی ان کیکڑوں کو اس طرح محرق کر کے ان معاجین میں شامل کیا جاتا ہے جو زہروں میں مفید ثابت ہیں۔

اطباء کا خیال ہے، میں نے اس کی تحقیق نہیں کی ہے کہ دریائی کیکڑوں کو پکا کر مسلول کو کھلانے سے اسے فائدہ ہوتا ہے، لیکن مجھے نہیں معلوم کہ میں اس سلسلہ میں کیا کہوں، بہر حال تمام عینی مشاہدین نے اس کا ذکر کیا ہے لیکن میں نے اس کا تجربہ نہیں کیا ہے۔

فواکہ

انجیر اور انگور کے بارے میں جالینوس کہتا ہے کہ یہ دونوں، تمام پھلوں کے سردار ہیں۔

انجیر:

یہ حار رطب ہے، معدہ کے لیے نقصان دہ ہے، پیٹ میں تلین پیدا کرتا ہے، اس میں موجود حلاوت ولبنیت کی وجہ سے ہی اس میں قوت جلاء ہوتی ہے۔ سب سے عمدہ انجیر وہ ہے جو خوب پختہ ہو اور سب سے ردی وہ ہے جو کچا ہو۔ خشک انجیر رطب انجیر کے بالمقابل کم مرطوب ہے بلکہ وہ رطب کے مقابلہ میں بہت ہی زیادہ حار ہوتا ہے۔ یا تو یہ رطوبت و یبوست میں معتدل ہوتا ہے بلکہ کسی قدر یبوست کی طرف مائل ہوتا ہے یا پھر خشکی پیدا کرتا ہے لیکن افراط کے ساتھ نہیں۔ یہ معدہ کو بہت جلد خراب کر دیتا ہے بآسانی تلین شکم کرتا ہے۔ رطب کے مقابلہ میں بہت کم ریاح پیدا کرتا ہے تاہم ہضم کے وقت کسی قدر ریاح ضرور پیدا کرتا ہے البتہ اس کی ریاح بطن اور اس کے ارد گرد ہی رہتی ہے۔ صالح اور عمدہ غذائیت فراہم کرتا ہے اور گوشت میں اضافہ کرتا ہے بشرطیکہ اسے ہمیشہ استعمال کیا جائے۔ قلب میں موجود عصبی قوت کو ساکن کرتا ہے اور اس کو بالخصوص توڑتا ہے۔ اعضاء میں ہضم ہوتے وقت اس سے ایک قسم کا فضلہ پیدا ہوتا ہے جس سے جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

انگور:

یہ ہلکا حار رطب، مائل بہ اعتدال ہے۔ بدن میں تازگی پیدا کرتا ہے البتہ ہضم کے

وقت ریاح بھی پیدا کرتا ہے اور پھر ریاح سے پیٹ اور عضلات میں ردی اور تکلیف دہ درد پیدا ہوتا ہے۔

عصارۂ انگور:

انگور کا عصارہ تمام قسم کی شراب، ربوب اور سرکوں کے لیے اساس کی حیثیت رکھتا ہے۔ بطور مشروب یہ حار رطب ہے۔ سالم انگور کی طرح اس کا عصارہ بھی پیٹ میں نفخ وقراقر پیدا کرتا ہے اور دو یا تین دنوں کے بعد عام طور پر اعضاء میں درد پیدا کرتا ہے الا یہ کہ کسی قوی اور نوجوان شخص کے بدن میں اس کا ہضم اچھی طرح ہو جائے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے، کثر و بیشتر اس سے درد پیدا ہی ہوتا ہے۔

جب اسے پکا کر رب بنا دیا جاتا ہے تو اس کا مزاج حار اور رطوبت و یبوست کے درمیان معتدل ہوتا ہے، ہضم میں معاون ہوتا ہے، معدہ میں جلاء پیدا کرتا ہے، ریہ اور قصبۃ الریہ کا تنقیہ کرتا ہے، سعال کو تسکین دیتا ہے، سوزش بول ختم کرتا ہے اور مثانہ کو بہت زیادہ نفع پہنچاتا ہے مگر یہ تمام افعال اسی وقت ہوں گے جب اسے مٹی یا رانگا کی قلعی چڑھے تانبے کے برتن میں جوش دیا گیا ہو اور پکانے کے دوران بالکل ہی حرکت نہ دی گئی ہو بلکہ اس کا جھاگ بہت آہستگی سے اتارا گیا ہو۔ وہ ربوب جنہیں پکاتے وقت حرکت دے دی جاتی ہے وہ احتراق خون کرتے ہیں۔ ان میں نقصان کے سوا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

جب عصارۂ انگور کو پکایا نہیں جائے صرف جوش دیا جاتا ہے تو یہ پہلے کے ربوب کے مقابلہ میں زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے چنانچہ اگر اسے یوں ہی صرف جوش دے کر چھوڑ دیا جائے تو حرام شراب تیار ہو جاتی ہے۔ اگر اس میں پہلے تھوڑا سا سرکہ، تھوڑی سی خمیر یا ترش اشیاء مثلاً عصارۂ لیموں، عصارۂ انار میخوش یا تمام ترش اشیاء کے عصارہ جات ڈال دیے جائیں تو پھر اس سے سرکہ تیار ہو جاتا ہے۔ سرکہ برودت و خشکی پیدا کرتا ہے اور یہ جتنا پرانا ہوتا جاتا ہے اس کی قوت تجفیف اتنی ہی بڑھتی جاتی ہے۔

مویز:

یہ اعتدال کے ساتھ حار رطب ہے۔ نضج پیدا کرتا ہے، گوشت میں اضافہ کرتا ہے ،جگر کو تر و تازہ رکھتا ہے اور اس کو اپنی اس خاصیت سے نفع پہنچا تا ہے جو اللہ تعالیٰ نے اس میں رکھ دی ہے۔

اس کی نبیذ اپنے افعال وخواص میں عصارۂ انگور سے کسی قدر کمتر اور اس کے مشابہ ہوتی ہے۔

ناپختہ انگور جسے حصرم [کچا انگور] کہتے ہیں اسے کھانے سے التہاب معدہ کو تسکین ملتی ہے۔ حار مزاج والوں کو نمایاں فائدہ پہنچا تا ہے ،اپنے اندر موجود خاصیت اور اپنے مزاج کی وجہ سے معدہ کو تقویت بخشتا ہے۔ اسی وجہ سے قے کو حیرت انگیز طور پر ختم کردیتا ہے۔

اطباء کے معمولات میں ہے کہ وہ اسے نچوڑتے ہیں، اس کا عصارہ ان شربتوں میں شامل کرتے ہیں جو معدہ کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ ان کھانوں میں بھی شامل کرتے ہیں جو یہی فعل انجام دیتے ہیں ۔ مریضوں اور صحت مند افراد کے لیے اس کا استعمال کراتے ہیں ۔کبھی عصارہ کو کسی برتن میں رکھ کر دھوپ دکھاتے ہیں یہاں تک کہ وہ خشک ہو جاتا ہے پھر برتن کے نچلے حصہ میں جو کچھ غلیظ مادہ باقی رہ جاتا ہے جو مٹی کی مانند ہوتا ہے، اسے محفوظ کر لیتے ہیں اور اسی کو عصارہ حصرم [کچے انگور کا عصارہ] کہتے ہیں، پھر بعد میں اسے ان اشیاء میں شامل کر کے استعمال کراتے ہیں جو حار مزاج لوگوں کے معدہ کو تقویت پہنچاتی اور خلط صفراوی کی وجہ سے جن کو متلی اور قے آتی ہو اسے بھی ان کی دواؤں میں بھی شامل کرتے ہیں۔

انگور کی نازک بیل:

ان کو کھانے سے بھی مذکورہ فوائدہ حاصل ہوتے ہیں۔ اگر انہیں شکر کے ساتھ

معجون کے طور پر استعمال کیا جائے تو بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

سیب:

یہ بہت ہی مفید پھلوں میں سے ہے۔ اس کو سونگھنے سے قلب ودماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے، دبلے لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ وسوسہ کے مریضوں کو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا کھانا نقصان دہ ہے۔ میں تو یہ کہتا ہوں کہ میوہ جات میں جتنی بھی چیزیں کھائی جاتی ہیں ان میں یہ سب سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ یہ عروق میں ریاح اور عضلات میں درد پیدا کرتا ہے اور کبھی کبھی سل کا سبب بھی بن جاتا ہے۔ ہضم کے بعد اس سے بننے والا خون لطیف ریاح کی شکل میں ہمیشہ تحلیل ہوتا رہتا ہے جو عروق میں ہوتی ہیں اور وہ ریاح اس سے محفوظ نہیں ہوتیں کہ تیزی سے چلیں، چنانچہ جب وہ خون میں شامل ہو جاتی ہیں تو شاذ و نادر رہی ایسا ہوتا ہے کہ اس سے سل نہ ہو، ورنہ لازمی طور پر سل ہو جاتی ہے۔

سیب خواہ پختہ کھایا جائے، پختہ ہونے کے قریب ہو تب کھایا جائے، کچا کھایا جائے یا نیم پختہ کھایا جائے، ہر حال میں اس کا فعل برابر ہے، لیکن اس کو کچا کھانے سے نقصان اور بھی زیادہ ہوتا ہے، اس لیے میں اس کا استعمال مناسب نہیں سمجھتا۔

ناشپاتی:

یہ سیب کے مقابلہ میں بہت بہتر اور ریاح پیدا کرنے میں اس سے بہت کمتر ہے۔ اس کی قوت ترطیب سیب کی قوت ترطیب سے کمتر ہے۔ کھانے سے پہلے اگر کھائی جائے ہے تو اسہال کو روکتی ہے اور اگر کھانے کے بعد کھائی جائے تو طبیعت میں تلین پیدا کرتی ہے اور پیاس کو قطع کرتی ہے۔

اس میں متفرق اجزاء ہوتے ہیں۔ اس کا جوہر شیریں حار رطب، جوہر ترش بارد رطب اور جوہر قابض بارد یابس ہوتا ہے۔ جو کچھ میں نے اس کے بارے میں کہا ہے اس پر

اگر آپ غور کریں گے تو اسے تھوڑا برودت کی طرف مائل پائیں گے۔

کھانے کے بعد اسے میوہ کے طور پر کھانا معدہ کو قوی کرتا ہے، جسے ضعف معدہ وامعاء کی شکایت ہو وہ اس کے ثفل کو کھانے کے فوراً بعد نہ پھینکے کیوں کہ ناشپاتی کو جب کھانا کھانے کے فوراً بعد کھائی جائے تو فائدہ حاصل ہوگا۔ اگر ناشپاتی کا رب تیار کر کے استعمال کیا جائے تو یہ قاطع پیاس ہے اور حدتِ صفراء کو توڑتا ہے۔ اگر اس کا عصارہ حاصل کیا جائے تو یہ سرکہ بن جاتا ہے، ایسا سرکہ معدہ کو بہت حیرت انگیز طور سے تقویت پہنچاتا ہے، دیگر سرکوں کی طرح عصب کو اس سے نقصان بھی نہیں پہنچتا کیونکہ اس کے جوہر میں قوت قابضہ اور خوشبو کی موجودگی کی وجہ سے معدہ کو تقویت پہنچانے کی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بہدانہ:

بہدانہ ناشپاتی سے زیادہ مغلظ اور مبرد ہے اور اپنے جوہر کی غلظت کی وجہ سے ہی یہ پیاس کو سکون پہنچانے میں ویسا عمل نہیں کرتا جیسا کہ ناشپاتی کرتی ہے۔

بہدانہ انتہائی قابض ہے۔ یہ روح کو قوی کرتا ہے اور اس کو سونگھنا خفقان میں فائدہ مند ہے، جس طرح کہ ناشپاتی سونگھنے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے، لیکن بہدانہ ناشپاتی سے زیادہ قوی ہے۔ اطباء کا یہ معمول رہا ہے کہ وہ ناشپاتی کی نسبت زیادہ بہدانہ سے زیادہ جوارشات تیار کرتے ہیں۔

انار:

انار ترش بھی ہوتا ہے اور شیریں بھی۔ یہ دونوں رطوبت پیدا کرتے ہیں لیکن انار ترش زیادہ بارد ہے اور ان سے ریاح پیدا ہوتی ہے لیکن سیب سے کمتر۔ ان دونوں میں ایک عمدہ خاصیت یہ ہے کہ جب ان کے ساتھ روٹی کھائی جاتی ہے تو یہ اپنی عجیب وغریب خصوصیت کی بنا پر معدہ میں اس کو فاسد ہونے سے بچا لیتے ہیں۔ یہ خصوصیت اللہ تعالیٰ نے ان دونوں میں رکھی ہے۔

انار ترش قاطع بلغم معدہ ہے۔ انار شریں کا عصارہ رطوبت پیدا کرتا ہے اور حرارت و برودت میں یہ اعتدال کی طرف مائل ہے۔

اگر اس سے رب تیار کر کے استعمال کرایا جائے تو معدہ میں کھانوں کو فاسد ہونے سے روکتا ہے اور اگر یوں ہی چھوڑ دیا جائے تو اس سے شراب جیسی شئی تیار ہو جاتی ہے جو پھر سرکہ بن جاتی ہے، اس سرکہ کا مزاج عصارۂ انار ترش کے مزاج سے قریب ہوتا ہے۔

شفتالو:

شفتالو بارد رطب ہے۔ اسے سونگھنے سے بے ہوشی دور ہوتی ہے۔ اس کو کھانے سے شیشہ کی مانند ردی خلط پیدا ہوتی ہے۔ اس کو کھانے کے بعد عام طور سے طویل، مہلک بخار لاحق ہو جاتے ہیں۔ میں اس کی کوئی ایسی خصوصیت نہیں جانتا جس سے فائدہ حاصل ہوتا ہو سوائے اس کے سونگھنے کے، جیسا کہ میں نے بیان کیا کہ یہ اللہ کے حکم سے غشی سے نجات دلاتا ہے اور اس کو کھانے سے معدہ کے بخارات ختم ہو جاتے ہیں۔

اس کے تخم کا مغز چہرہ کو چمکاتا اور جاذب نظر بناتا ہے۔ اس کا روغن کان میں ٹپکانے سے سماعت میں فائدہ ہوتا ہے۔

اس کا عصارہ قاتل دیدان ہے۔

مشمش:

مشمش [زرد آلو] شفتالو کی مانند ہوتا ہے البتہ جو افعال میں نے شفتالو کے بیان کیے ہیں وہ زرد آلو میں نہیں پائے جاتے۔

آلو بخارا:

اسے 'عنبقر' بھی کہتے ہیں۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ ایک سفید، جو زردی مائل ہوتی ہے۔ دوسری سیاہ۔ دونوں قسم کے کچے آلو بخارا معدہ کو تقویت پہنچاتے اور پیاس کو ختم

کرتے ہیں۔ پختہ آلو بخارا ملین شکم ہے، بارد ہے۔ اس کی قوت تبرید اعتدال کے ساتھ صفراء کی حدت کوتوڑتی اور حارمزاج لوگوں کے مزاج کو معتدل بناتی ہے۔ اس میں معدہ کو ڈھیلا کرنے کی بھی خوبی ہے، البتہ اس کے پوست کو چبانے سے معدہ صاف اور قوی ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت ہو ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ اسے کھانا سے پہلے کھائیں۔ ہر ایک کے لیے اس کا کھانا بہتر ہے، سوائے فالج زردہ بوڑھوں کے۔

عناب:

جالینوس غالباً اسے میوہ جات میں شمار نہیں کرتا، وہ کہتا ہے کہ اسے تو بچے اور عورتیں کھاتی ہیں۔ یہ معتدل تھوڑا سا مائل بہ حرارت ہے۔ اعتدال کے ساتھ رطوبت بھی پیدا کرتا ہے۔ جب اسے پانی میں جوش دیا جاتا ہے تو وہ اپنی قوت ترطیب کے ساتھ پانی سے بھی قوت ترطیب وتبرید حاصل کر لیتا ہے اس کی قوت ترطیب فاضل رطوبت نہیں پیدا کرتی۔

بطور دوا رہ، صدر، مری اور مثانہ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ جہاں تک اس کے میوہ کے طور پر استعمال کا سوال ہے تو جالینوس اسے میوہ جات کی فہرست میں شامل نہیں کیا ہے۔ یہ بات میں پہلے بھی کہہ چکا ہوں۔

اترج:

پوست اترج حرارت وبرودت میں معتدل، شدید یابس اور لطیف الجوہر ہے، معدہ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ زہروں کے لیے معمولی تریاق کا بھی کام کرتا ہے۔ منہ کی بدبو کو ختم کرتا ہے، اخلاط کی غلظت میں نفع بخش ہے۔ یہ خوشبودار ہونے کی وجہ سے روح کو تقویت پہنچاتا ہے۔

اترج کا گودا بارد رطب ہے۔ اس سے بارد خلط پیدا ہوتی ہے۔ اپنے جوہر کی غلظت کی وجہ سے دیرہضم ہے۔

حماض اترج بھی بارد رطب ہے۔ جس کا مزہ ترش اور زیادہ بارد ہوتا ہے۔ یہ دونوں

11960

ہی برودت پہنچاتے ہیں، صفراء کی حدت کو ختم کرتے اور پیاس بجھا کر سکون پہنچاتے ہیں۔

تخم اترج حار یابس ہے۔ اخلاط کو لطیف بناتا ہے، سدوں کو کھولتا ہے، اخلاط میں جلا پیدا کرتا ہے اور زہروں کے لیے تریاق کا کام کرتا ہے جب کہ اسے بطور مشروب استعمال کیا جاتا ہے۔ بہ طور ضماد استعمال کرنے سے جلد کو صاف اور رنگت نکھارتا ہے۔

بعض اوقات اس کے پھل کے پوست سے مربی تیار کر کے شکر میں محفوظ کر لیتے ہیں تا کہ وہ زیادہ دنوں تک کار آمد رہے۔ یہ مربی مقوی معدہ اور استرخاء معدہ میں نفع بخش ہے۔ جب اس کا پوست نہیں ملتا تو اس کے درخت کے پتوں کا مربی بناتے ہیں، پس انہیں اس سے بھی زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اسی طرح وہ اس کے پوست سے شربت بھی تیار کرتے ہیں جو بدن میں حرارت پیدا کیے بغیر اخلاط کو لطیف بناتا ہے۔

زعرور:

یہ میرے ملک میں نہیں پایا جاتا۔ غذا کے طور پر لینے سے شدید قبض پیدا کرتا ہے اور غذا لینے کے بعد کھایا جائے تو اسہال لاتا ہے، کیوں کہ اس میں قوت مسہلہ موجود ہوتی ہے جب اسے اسی طرح کھایا جائے تو قوی اسہال آتے ہیں۔

مشتہی:

یہ اپنے تمام خواص میں زعرور کی مانند ہے۔

توت:

کچا توت قبض پیدا کرتا ہے۔ اپنی ایک خاصیت کی بنا پر یہ تھوڑی سی تقطیع کرتا ہے چنانچہ یہ معدہ کو تقویت پہنچاتا ہے اور اس کا تنقیہ کرتا ہے۔ جب پک جانے پر عفونت کا ایک مادہ بن جاتا ہے، پیٹ میں تلیین پیدا کرتا ہے اور شدت کے ساتھ متلی لاتا ہے۔

اس کا رب ریہ، مری، صدر اور مثانہ کے لیے نفع بخش ہے۔ خشک توت وہی فعل انجام دیتا ہے جو رب انجام دیتا ہے۔

علیق کے توت نما پھل کا مزاج بھی توت کے مزاج جیسا ہے البتہ علیق کا یہ پھل اس توت کے مقابلہ میں معدہ کو زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔ سارے افعال میں دونوں ایک جیسے ہیں۔

اخروٹ:

یہ حار یابس ہے۔ متلی پیدا کرتا ہے۔ ملین شکم ہے۔ زیادہ کھانے سے توقف فی الکلام [اٹک اٹک کر بات کرنا] کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

اس کا روغن بارد دردوں میں فائدہ مند ہے۔

اخروٹ تازہ وخشک تنہا یا انجیر، شکر اور مربۂ گلاب کے ساتھ کھانے پر لذیذ محسوس ہوتا ہے۔ سب سے عمدہ اس وقت لگتا ہے جب اسے مربۂ گلاب کے ساتھ کھایا جائے۔ ضروری ہے کہ جوان اور حار مزاج افراد اس کو نہ کھائیں بالخصوص موسم گرما میں۔ البتہ بوڑھے اس کو کھا سکتے ہیں موسم سرما میں کھانے سے نقصان نہیں پہنچاتا۔

چلغوزہ:

یہ تمام امور میں اخروٹ کے مشابہ ہے، البتہ اخروٹ کے مقابلہ میں یہ متلی کم پیدا کرتا ہے۔

بادام:

یہ حار رطب اور خوش ذائقہ ہے۔ اسے اس کے اندرونی پوست کے ساتھ کھانے سے متلی کی شکایت نہیں ہوتی کیونکہ اس کے پوست میں قوت قابضہ ہوتی ہے جو متلی پیدا ہونے سے روک دیتی ہے۔ اسے کھانے سے اعتدال کے ساتھ نیند آتی ہے۔ رطوبت پیدا کرتا ہے لیکن یہ رطوبت فضلہ نہیں ہوتی۔ اس کا حریرہ صدر وریہ کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہے۔ سوزش بول کو تسکین دیتا ہے۔ مجاری کو صاف کرتا ہے، ان میں جلا پیدا کرتا ہے ہزال ولاغری میں مبتلا افراد کے لیے مفید ہے۔

اس کا روغن سرکہ کے ہمراہ پشت کے مہروں کے ساتھ ساتھ سر کے پچھلے حصہ پر لگایا جاتا ہے تو پشت کی خمیدگی ختم ہو جاتی ہے۔ ناک میں ٹپکانے سے نیند لانے میں معاون ہے ۔ چہرہ پر لگانے سے رنگت نکھارتا ہے۔ بدن پر لگایا جانے سے مرطوب اور حسین بناتا ہے اور جلد کی یبوست کو دور کرتا ہے۔ اس سے کھانا پکا کر کھائے تو بہت ہی عمدہ ترطیب پہنچاتا ہے، اعتدال کے ساتھ نیند لاتا ہے۔ تھکاوٹ کے سبب یبوست غالب آگئی ہو تو اس کا استعمال مفید ہے۔

ناپختہ، ہرا بادام اعتدال کے ساتھ رطوبت و برودت پیدا کرتا ہے۔ اسے ویسے ہی کھایا جاتا ہے جیسے دوسرے تازہ میوے کھائے جاتے ہیں۔ اس کے ذائقہ میں موجود حموضت [ترشی] کی وجہ سے اس میں معمولی قوت تقطیع بھی پائی جاتی ہے۔

قراصیا [آلو بالو] ، حب الملوک:

یہ پھل جب تک پختہ نہیں ہوتا ترطیب پیدا نہیں کرتا بلکہ تجفیف کی طرف زیادہ مائل ہوتا ہے۔ جب یہ پک جاتا ہے تو کسی قدر حرارت کی طرف مائل ہو جاتا ہے، اس کی قوت مرطبہ بڑھ جاتی ہے اور قوت قابضہ کم کر دیتا ہے یہاں تک کہ اس کا کوئی اثر ظاہر ہی نہیں ہوتا۔ اسی سبب سے وہ متلی پیدا کرنے کی بجائے بلکہ اسہال لاتا ہے۔ گدلا خون پیدا کرتا ہے۔ کبھی کبھی ریاح اور درد بھی پیدا کرتا ہے۔ اس کو خالی پیٹ کھانا، پیٹ بھرنے کے بعد کھانے سے بہتر ہے۔

اس کا عصارہ سیب کے عصارہ سے بہتر ہے اور اس کا سرکہ بھی سیب کے سرکہ سے بہتر ہے۔

کیلا:

یہ ان میووں میں سے ہے جو میرے ملک میں نہیں پیدا ہوتا۔ اس میں بہت زیادہ رطوبت ہوتی ہے کیوں کہ اس میں قوت قابضہ بالکل ہی نہیں ہوتی، پس یہ متلی پیدا کرتا ہے

اور معدہ میں بہت آسانی اور تیزی سے فاسد ہو جاتا ہے۔ ویسے بھی جب اس کا چھلکا اتار دیا جاتا ہے تھوڑی دیر میں ہی فاسد ہو جاتا ہے چنانچہ اگر اس کو کھانا ہی پڑے بھوک کی حالت میں کھانا چاہئے۔

پستہ:

یہ ہر حال میں سب سے عمدہ میوہ ہے۔ اعتدال کے ساتھ حار یابس ہے۔ اپنے جملہ جوہر سے معدہ وجگر کو قوی کرتا ہے۔ کھانے میں لذیذ ہوتا ہے خواہ اسے تنہا کھایا جائے یا مویز اور شکر کے ساتھ۔ یہ عظیم المنفعت ادویہ میں سے ہے۔

پستہ کا روغن بیرونی طور سے معدہ جگر کو تقویت دینے والی ادویہ میں سب سے مفید ہے۔ یہ نفع بخش ہے خواہ خالی پیٹ کھایا جائے، مویز شکر کے ساتھ یا جیسے بھی کھایا جائے، ہر حال میں مفید ہوتا ہے۔

صنوبر:

یہ حار یابس ہے۔ اس کو استعمال کرنے سے متلی کی شکایت ہو جاتی ہے لیکن مویز کے ساتھ کھانے سے متلی پیدا نہیں کرتا۔ اس کا روغن استرخاء اور فالج میں نفع بخش ہے۔

کھجور:

یہ حار یابس ہے۔ اس کا جوہر غلیظ اور کیموس ردی ہوتا ہے۔ جگر میں سدہ اور سر میں ورم پیدا کرتی ہے۔ تازہ کھجور خشک کے مقابلہ میں زیادہ خراب ہے اور گردہ وجگر میں سدہ پیدا کرتی ہے۔ میووں میں یہ مذموم اور خراب ہے البتہ مشقت اور تھکا دینے والے کام کرنے والوں اور کم غذا لینے والوں کے لیے کارآمد ہے۔ چنانچہ ایسے لوگوں کے لیے یہ کم نقصان دہ ہے۔ کھجور جتنی بڑی، لیسدار گوندار اور عمدہ ہو گی اس کا نقصان اتنا ہی بڑھا ہوا ہو گا۔

جمار کھجور [مغز خرما]:

یہ غلیظ جوہر والی اور بارد ہوتی ہے۔ اسے کھانے سے بہت قوی منی پیدا ہوتی ہے،

11960

اسی وجہ سے جماع میں غیر معمولی قوت حاصل کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

کھجور کے پتے اور پتوں سے صاف کی ہوئی ٹہنی سے جب گوشت اگانے والے مرہم تیار کرتے وقت چلایا جاتا ہے تو اس کی افادیت میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس کی گٹھلیوں کو سوختہ اور بالکل باریک کر کے اس سے بہت قوی سرمہ تیار ہو جاتا ہے جو آنکھوں کو تقویت بخشتا ہے۔

بلوط:

یہ غلیظ جوہر والا، کسی قدر مائل بہ برودت و یبوست ہوتا ہے۔ قبض اور معدہ میں درد پیدا کرتا ہے۔

شاہ بلوط:

غذائی اعتبار سے بلوط سے بہت زیادہ بہتر ہے۔

خرنوب:

یہ حار یابس اور قابض ہے۔ اس کی حرارت معتدل ہے۔ شدید قابض ہے۔ اسہال کے مریضوں کو چاہیے کہ اس کو غذا لینے کے شروع میں کھائے۔

ثمر مطرون:

یہ زہروں کا معمولی تریاق ہے۔ سر میں درد پیدا کرتا ہے اور غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔

سبزیاں

خس اور گاؤزبان کے سوا تمام سبزیاں سوداوی مزاج لوگوں کے لیے ردی ہیں۔

گاؤزبان:

یہ اعتدال کے ساتھ حرارت پیدا کرتا ہے۔ رطوبت بھی پیدا کرتا ہے۔ اس میں

ایک خاص وصف ہے جس کی وجہ سے فرحت وسرور بخشتا ہے۔سوداوی لوگوں کے لیے مفید ہے۔

خس:

یہ عمدہ رقیق خون پیدا کرتا ہے اور اخلاط کے احتراق کی وجہ سے عارض ہونے والے حِکّہ میں فائدہ مند ہے۔

کاسنی:

یہ اعتدال کے ساتھ بارد رطب ہے، لیکن اس میں خس جیسی برودت ورطوبت نہیں ہے، بلکہ اعتدال کے ساتھ برودت پیدا کرتی ہے۔ اس میں ترطیب کے ساتھ سدوں کو کھولنے کی بھی خاصیت ہے۔

بتھوا:

یہ بارد رطب ہے۔ پالک بھی ایسا ہی ہے لیکن خرفہ سب سے زیادہ بارد رطب ہے۔

خس اور گاؤزبان کے علاوہ تمام سبزیاں ملین طبع ہیں اور سوداوی مزاج لوگوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

چقندر:

یہ بارد نہیں ہے بلکہ اس میں بورقی کیفیت ہوتی ہے، جس کی وجہ سے جلا پیدا کرتا ہے۔ سدوں کو بھی تھوڑا سا کھولتا ہے۔ جن لوگوں کو معدہ میں لیسدار بلغم کی شکایت ہو یا جن کے معدہ میں صفراء کی شکایت والوں کے لیے سب سے عمدہ سبزی ہے کیونکہ یہ اپنے اندر موجود قوت جلاء کی وجہ سے اسے نکال دیتا ہے۔ یہ کم غذائیت فراہم کرنے والی سبزی ہے۔

کرنب:

کرنب کو غذائی طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی تعریف بھی کی جاتی ہے۔

حالانکہ یہ تمام ترکاریوں میں خراب ترکاری ہے۔سوداء، وسوسہ، جذام، ردی جرب اور صرع پیدا کرتی ہے۔

میں بیگن کے علاوہ کسی بھی سبزی کو اس سے بُرا نہیں جانتا، کیونکہ ان دونوں کی کیفیت ایک ہی جیسی ہے۔ یہ حار یابس ہے اور اس میں کوئی ایسی کیفیت نہیں پاتا ہوں جس کی تعریف کی جائے، سوائے اس کے کہ جب اسے کچا یا ابال کر کھایا جاتا ہے تو حیرت انگیز طور پر آواز کو صاف کرتا ہے۔ جسے چیخنے سے بحۃ الصوت [گلوگرفتگی] کی شکایت ہوگئی ہو، اسے استعمال کرنے سے اس کی یہ شکایت دور ہو جائے گی۔ اسے جوش دے کر آٹا ملا کر بہ طور ضماد اورام پر لگایا جاتا ہے تو انہیں نضج دیتا ہے۔

کدو:

یہ بارد رطب ہے۔غلیظ الجوہر اور البطی الہضم ہے۔اچھی طرح پکائے بغیر کھانے سے بعض اوقات متلی اور معدہ میں درد پیدا کر دیتا ہے، ایسی حالت میں اگر کوئی اسے 'زہر' کا نام دے تو وہ جھوٹا نہیں کہلائے گا۔ اچھی طرح پکا لینے کے بعد یہ حار مزاج لوگوں کے لیے موزوں ہو جاتا ہے اور ان کی حالت کو درست کرتا ہے۔ یہ کسی قدر غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔

اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ترش سرکہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ بعض اوقات اسے گوشت کے ساتھ بھی پکا کر کھایا جاتا ہے اور یہ عمدہ غذا ثابت ہوتی ہے، البتہ اس سے پیدا ہونے والا کیموس غلیظ الجوہر اور بارد ہوتا ہے۔

روغن کدو نیند لاتا ہے۔اس کے پھول کو سونگھنے سے بھی نیند آتی ہے۔

اس کے پوست کو معدہ پر رکھنے سے التہاب معدہ کو سکون دیتا ہے اور حمرہ پر بہ طور ضماد لگایا نا فائدہ مند ہے۔

اس کے عصارہ سے تیار کردہ قیروطی برودت پیدا کرتی ہے۔اس کے عصارہ کے

غلیظ الجوہر ہونے کی وجہ سے بدن کی حرارت اس پر غالب نہیں ہو پاتی۔

سخت جرم والے کدو سے آبخورہ بنا کر اس رکھا پانی میں پینے معدہ کا ہضم ست ہو جاتا ہے اس میں کوئی نشہ آور چیز [مثلاً شراب] رکھی جائے تو وہ اس کے نشہ لانے کی قوت کو توڑ دیتا ہے۔

بیگن:

اطباء کا اس بات پر اتفاق ہے کہ یہ سبزی بہت ہی مذموم اور خراب ہے اور یہ سچ بھی ہے۔ لیکن غذا کے لحاظ سے یہ کرنب سے زیادہ برا نہیں ہے۔ دوائی طور پر بحۃ الصوت میں کرنب سے زیادہ مفید ہے۔ اس کا عصارہ پینے سے اسہال آتا ہے۔ اگر چہ بیگن غذائی سبزیوں میں سب سے برا ہے تاہم بطور دوا معدہ کو صاف اور قوی کرتا ہے۔ تہوع [ابکائی] اور قے میں بھی نفع بخش ہے۔ بشرطیکہ اسے اچھی طرح پکایا گیا ہو۔

اس میں دو قوتیں پائی جاتی ہیں۔ اپنی کڑواہٹ کی وجہ سے یہ اسہال لاتا ہے اور قوت قابضہ کی وجہ سے قبض پیدا کرتا ہے۔ اپنی ان دونوں قوتوں سے اللہ کے حکم سے فائدہ پہنچاتا ہے۔

لہسن:

بہت حار یابس ہے۔ مدر بول وحیض ہے۔ پسینہ لاتا ہے۔ معدہ میں کراثی صفراوی خلط پیدا کرتا ہے۔ حار مزاج لوگوں کے لیے ردی ہے۔ اس کے بخارات اور اس کے ساتھ معدہ میں پیدا ہونے والے دیگر تمام قسم کے بخارات سر کی طرف صعود کرتے ہیں اس طرح یہ سر اور دیگر حواس کو بہت ہی زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔ اسی لیے ضروری ہے کہ جس نے غیر محمود غذا مثلاً باقلا، چنا، مچھلی اور پنیر وغیرہ کھایا ہو وہ اس سے پرہیز کرے۔ یہ عام طور سے سموم کا تریاق ہے اور اسی وجہ سے ہم اسے معاجین کبار میں شامل کرتے ہیں۔

پیاز:

یہ حار رطب ہے۔ اس کی رطوبت فضلہ والی ہوتی ہے۔ اس کو برابر کھاتے رہنے سے معدہ میں بخارات اور بغل میں بد بو پیدا کرتی ہے۔ یہ بدن میں ایسی خلط پیدا کرتی ہے جو بلغمی جوہر والی، حار مزاج، غلیظ، ردی، فاسد اور مفسد ہوتی ہے۔

بھون کر یا جوش دے کر کھانے سے یہ جماع کی خواہش کو بھڑکاتی ہے اور کھانوں میں زیادہ استعمال سے بھی یہی فعل انجام دیتی ہے۔ جس شخص نے خراب پانی پیا ہو اس کے بعد اگر وہ پیاز کھاتا ہے تو اس پانی کی مضرت سے محفوظ رہتا ہے۔ بہق پر بہ طور ضماد لگانے سے یہ اُسے صاف کر دیتی ہے۔ اس کے عصارہ کو بہ طور قطور کان میں ڈالنے سے دوی میں فائدہ ہوتا ہے۔ پیاز کو گول گول کاٹ کر اس میں روغن ڈال کر پکایا جائے تو کان کے دردوں میں فائدہ پہنچاتی ہے۔

گندنا:

یہ گویا لہسن و پیاز کے درمیان کی چیز ہے۔

شلجم:

یہ حار رطب ہے۔ بدن میں اپنی کارکردگی میں بے مثال ہے۔ کسی قدر غذائیت فراہم کرتا ہے۔ حرارت و رطوبت پہنچاتا ہے، قوت باہ میں معاون ہے اور اپنے جوہر میں موجود ایک وصف کی وجہ سے نگاہ کو قوی اور تیز کرتا ہے۔

میں اس کے بارے میں کوئی ایسی بات نہیں جانتا جس کی مذمت کی جائے، سوائے اس کے کہ یہ معدہ وامعاء میں غیر بارد ریاح پیدا کرتا ہے تاہم ان سے درد نہیں ہوتا۔ جب اسے اچھی طرح پکا دیا جاتا ہے تو یہ میرے نزدیک عمدہ غذاؤں میں ہو جاتا ہے۔

گاجر:

یہ حار رطب ہے۔ پیشاب زیادہ لاتا ہے۔ اس میں قوت جلاء ہوتی ہے۔ یہ

تقویت بھی پہنچاتا ہے۔ اس میں شلجم سے زیادہ غذائیت ہے۔ جوش دے کر استعمال کیے جانے سے شہوت جماع کو بہت ہی عمدگی کے ساتھ بڑھاتا ہے۔ کچّا جس طرح چوپایے کھاتے ہیں، کھانے سے دیر ہضم ہوتا ہے۔

ککڑی:

یہ میووں اور سبزیوں کے درمیان کی ایک شئی ہے۔ بارد رطب ہے۔ اس کا جوہر بہت زیادہ غلیظ نہیں ہوتا، کدو سے عمدہ ہوتی ہے۔ اسے خواہ کچا کھایا جائے یا پکا کر، اعلیٰ درجہ کی مدر بول ہے۔ بول کی سوزش ختم کرتی ہے اور پیشاب کے ذریعہ صفراء کا استفراغ کرتی ہے گویا یہ اپنے مزاج سے صفراء کا مقابلہ کرتی ہے اور اپنی قوت جلاء اور پیشاب لانے کی خصوصیت کی بناء پر بلغم کا استفراغ کرتی ہے۔

مغز تخم کدو میں کسی بھی طرح کا نقصان نہیں ہے۔

اس کا گودا قلیل مقدار میں ہو تو برودت پیدا کرتا ہے اور جب زیادہ مقدار میں ہو اور مسلسل استعمال کیا جائے تو اخلاط کو غلیظ اور خام بنادیتا ہے کیوں کہ اس سے غلیظ ولیسدار بلغمی چیز پیدا ہوتی ہے۔ اپنی غلظت کے باوجود یہ کدو سے پیدا ہونے والی چیز یا مادہ سے بہت زیادہ لطیف ہوتی ہے۔

خربوز:

خربوز کے بارے میں اطباء کی ایک کثیر تعداد مغالطہ میں مبتلا ہے اور یہ مغالطہ صرف اس وجہ سے ہے کہ جالینوس نے اس کے بارے میں کہا ہے کہ اس کا استحالہ بہت خراب ہے اور اس سے زہر سے بالکل مشابہ ایک خلط پیدا ہوتی ہے۔ جالینوس کے اس قول نے انہیں بھرم میں ڈال دیا اور وہ راستہ سے بھٹک گئے۔ لیکن ہم کہتے ہیں کہ جس طرح ایک انسان کو اگر کسی لوہے سے مارا جاتا ہے تو وہ مرجاتا ہے مگر ایسے ہزاروں افراد ہیں جن کو لوہے سے مارا گیا لیکن وہ نہیں مرے، یہی حال خربوز کا بھی ہے کچھ افراد اس کو کھانے سے

ہلاکت میں مبتلا ہوئے۔

جالینوس نے بالکل سچ کہا ہے کہ جب خربوز خراب طرح سے مستحیل ہوتا ہے تو اس سے پیدا ہونے والی خلط بالکل زہر کے مشابہ ہوتی ہے لیکن ایسا نہیں ہے کہ خربوز جب بھی کھایا جاتا ہے تو اسی طرح مستحیل ہوتا ہے بلکہ اس طرح اس کا استحالہ صرف اور صرف چند وجوہ سے ہوتا ہے۔

پہلی وجہ یہ ہے کہ جس شخص نے اسے کھایا ہو اس کے جسم اور معدہ میں تھوڑی سی کوئی خراب خلط پہلے سے رہی ہو اور چونکہ خربوز میں قوت قابضہ نہیں ہے جو اسے سوءاستحالہ سے روک دے۔ اس لیے وہ تیزی سے مذکورہ ردی استحالہ کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

دوسری وجہ یہ کہ کسی انسان نے اسے روٹی کے ساتھ یا پھر امتلاء کی حالت میں کھایا ہو، چونکہ یہ لطیف جوہر والا ہے اور اس میں قوت قابضہ نہیں ہے جو اسے تبدیل ہونے سے روک دے اور چونکہ معدہ میں جو بھی غذا ہے وہ خربوز کو ہضم ہونے کے بعد نہیں نکال سکتی، کیوں کہ اس کے بعد معدہ میں جو کچھ باقی ہے ہضم ہی نہیں ہوتا، نتیجۃً اسے ویسی ہی آفت لاحق ہوتی ہے جیسی کہ اس شخص کو لاحق ہوتی ہے جس نے چوزے اور بوڑھے اونٹ یا بیل کے ایک ساتھ پکے ہوئے گوشت کو کھایا ہو۔ پس جب ایسا چوزۂ مرغ کے ساتھ ہوتا ہے تو وہ احتراق کا شکار ہو جاتا ہے اِلّا یہ کہ چوزہ کا گوشت معدہ میں موجود اغذیہ میں سب سے زیادہ مقدار میں ہو اور اونٹ کا یا بیل کا گوشت سب سے کم مقدار میں، ایسی صورت میں معدہ کا منہ جو 'بواب' کے نام سے مشہور ہے، کھل جاتا ہے اور پھر کم مقدار والی شئی نکل جاتی ہے۔ اس وجہ سے کہ زیادہ مقدار والی شئی ہضم نہیں ہو سکی ہے اور جب یہ صورت حال کسی انسان کو پیش آتی ہے تو پھر دیگر آفات بھی عارض ہو جاتے ہیں کیوں کہ معدہ سے جو چیز ہضمِ اول میں اچھی طرح ہضم ہوئے بغیر نکل چکی وہ نہ تو ہضم ثانی میں اور نہ ہی دیگر سارے ہضوم میں بعد میں ہضم ہو سکتی ہے۔

اس طرح خربوز اور چوزۂ مرغ اس سلسلے میں برابر ہیں۔ خربوز تو اس وجہ سے کہ وہ دیگر اشیاء کے ہضم میں مانع ہے۔ چوں کہ اس میں قوت قابضہ نہیں ہے جو اس کی حفاظت کرے اس لیے یہ چوزۂ مرغ سے بھی زیادہ تیزی سے خراب استحالہ کی طرف مائل ہو جاتا ہے اور ہم نے جس چیز کی اس سلسلے میں مثال دی ہے اس میں وہ ایسا ہی ہے لیکن اس کے باوجود یہ ہزاروں مرتبہ کھایا جاتا ہے مگر سوء استحالہ کا شکار نہیں ہوتا۔

پکا ہوا خربوز تو اگر کوئی خالی پیٹ میں کھاتا ہے تو وہ بدن کا تنقیہ کرتا ہے اور دوران تنقیہ اعتدال کے ساتھ برودت پیدا کرتا ہے پھر بذریعہ پیشاب و پاخانہ باہر نکل جاتا ہے دراں حال کہ وہ جسم کے مزاج کو معتدل کر چکا ہوتا ہے اور اپنے ساتھ خراب اور حار خلط کو نکالتا ہے، بہر حال وہ تنقیہ کرتا ہے لہذا خربوز کھانا چاہیے۔ قول کا سیاق مجھے اور زیادہ طول کی طرف لے جانا چاہتا ہے، لیکن میں اسے چھوڑتا ہوں اور اپنے مقصد کی طرف واپس آتا ہوں۔

غذا کے طور پر خربوز کیا کام انجام دیتا ہے اس کا ذکر ہو چکا، اب بطور دوا اس کے استعمال کا جائزہ لیا جا رہا ہے، تو یہ پتھری کو ریزہ ریزہ کر دیتا ہے، پیشاب لاتا ہے او راعتدال کے ساتھ برودت پہنچاتا ہے۔ یہ بہت ہی پسندیدہ پھل ہے اسی وجہ سے اس کو سونگھنے سے غشی دور ہو جاتی ہے۔ یہی خاصیت ککڑی کی بھی ہے۔

خربوزہ کے گودا سے بدن کو دھونے سے قوت جلاء سے وہ بدن کو صاف کر دیتا ہے، اس میں رطوبت پہنچاتا ہے اور سورج کی حرارت اور تکان سے جو کیفیت لاحق ہوتی ہے اسے بھی دور کر دیتا ہے۔

اس کا چھلکا اور تخم بطور شربت استعمال کیے جانے پر حیرت انگریز طور پر پتھری کو ریزہ ریزہ کر دیتا ہے۔

کھیرا

یہ بارد رطب ہے۔ اسے سونگھنے سے غشی دور ہوتی ہے اور کھانے التہاب معدہ کو تسکین ملتی ہے۔ اس کا گودا پیشاب لاتا ہے جس طرح کہ ککڑی کا گودا، البتہ کھیرے کی قوت تبرید

ککڑی کے مقابلہ میں زیادہ قوی ہے اور اس کا تخم بھی مفید ہوتا ہے۔

تربوز:

یہ کھیرا سے زیادہ بارد رطب ہے۔ اس کا جوہر بہت غلیظ ہوتا ہے۔ اسی لیے اس پر صفراء غالب نہیں آسکتا۔ اگر صفرا کو معدہ میں کسی بھی صورت میں پاتا ہے تو یہ اس کا غلیظ جوہر اس کا مقابلہ کرتا ہے اسی وجہ سے ہم اسے ایسے حار مزاج نوجوانوں کو دیتے ہیں جنہیں بخار لاحق ہوتا ہے، اس سے انہیں فائدہ ہوتا ہے۔

حرشف:

یہ حار یابس ہے۔ بہت اعلیٰ درجہ کا جالی ہے۔ اخلاط کو لطیف بناتا ہے۔ فضلات کو بذریعہ بول بدن سے خارج کرنا اس کی خاصیت ہے۔ اسی وجہ سے یہ بغل اور سارے بدن کی بو کو خوشبودار بناتا ہے۔ اسے خواہ کچا کھایا جائے یا پکا کر، دونوں صورتوں میں یہ فعل انجام دیتا ہے۔

لوگ اسے گوشت کے ساتھ پکاتے ہیں جس طرح کہ کدو کو پکاتے ہیں اور اس کے ساتھ افاویہ اور سرکہ ملاتے ہیں اس طرح یہ خوش ذائقہ اور عمدہ ہو جاتا ہے۔

اگر گوشت کے ساتھ پکایا گیا ہو تو اسے کھانے کے درمیان یا آخر میں کھانا چاہئے۔

اگر اسے تنہا کھانا ہو تو اسہال کے مریض کو کھانے کی ابتدا میں کھلانا چاہئیے اور جسے فم معدہ کے ضعف کی شکایت ہو اسے کھانے کے آخر میں کھلانا چاہئیے۔ اسے جوش دے کر کھانے سے ابکائی آتی ہے اور کچّا کھانے سے جوہر کی غلظت اور لطافت کے باوصف اپنی قوت قابضہ کی وجہ سے قوت ہاضمہ کو [ہضم کرنے سے] روک دیتا ہے۔ نتیجتاً اس کا ہضم سست ہو جاتا ہے۔ اس کی غذائیت کم ہوتی ہے اور کھانے کی خواہش زیادہ ہوتی ہے۔

دوم:

یہ بارد یابس ہے۔ اس کی برودت قوی نہیں ہے۔ یہ غلیظ الجوہر ہے، معدہ کو

نقصان پہنچاتا ہے، غذا سے پہلے کھانے سے پیٹ میں درد اور قبض پیدا کرتا ہے بعض اوقات سلس البول میں مفید ثابت ہے کیونکہ اس میں قوت قابضہ ہوتی ہے۔ گرچہ اس کی غلظت اس سلسلے میں مانع ہے کہ اس کی قوت قابضہ وہاں تک پہنچے۔

قنار یہ [کیکر]:

اس کا مزاج حرشف بستانی کے مزاج کی مانند ہے۔ اس کے افعال بھی اسی کے افعال کی طرح ہیں، البتہ یہ اس سے زیادہ رطب ہے۔ اس میں حرارت بہت کم ہوتی ہے کیوں کہ یہ پوری زندگی مائی رطوبت سے ڈھکا ہوتا ہے۔

کمأۃ [کھمبی]:

کھمبی گوبر اور ریتیلی زمین میں ہوتی ہے اور یہ گویا نبات اور جاندار کے درمیان کی کوئی شئی ہے۔ اس کا مزاج بارد رطب ہے۔ ہضم ہونے پر اس سے غلیظ بلغمی خلط پیدا ہوتی ہے۔ اگر یہ ضعیف معدہ میں جاتی ہے تو ہضم ہونے سے پہلے اس میں درد پیدا کرتی ہے اور بعض اوقات تو اپنے اسباب باردہ کی بنا پر بہت زیادہ آفات پیدا کر دیتی ہے لیکن جب اسے پکایا جاتا ہے اور سیاہ مرچ زیادہ مقدار میں شامل کی جاتی ہے تو اس کی مضرت کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

فُطر:

یہ کھمبی سے بھی زیادہ خراب ہے کیونکہ کھمبی جب اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے تو اس سے اچھا کیموس پیدا ہوتا ہے لیکن فطر تو ہر حال میں ردی اور خراب ہے۔ بالخصوص جو گوبر والی جگہوں پر پیدا ہوتا ہے کیونکہ کبھی یہ سمیت پیدا کر کے ہلاک کر دیتا ہے اور کبھی گلا گھونٹ کر۔ درحقیقت اس میں کسی بھی طرح اچھائی اور افادیت نہیں ہے، اس لیے اس سے احتراز اور اجتناب ضروری ہے۔

کھانوں کی اقسام

تمام ملین شکم اشیاء کو کھانا کھانے سے پہلے اور تمام حابس وقابض شکم اشیاء کو کھانا کھانے کے بعد لینا چاہیئے۔ جس کی ڈکار دخانی ہو اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ قلایا سے پرہیز کرے کیوں کہ ان میں کبریت جیسی صفت ہوتی ہے۔ اس کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ تمام تلی ہوئی اشیاء سے اجتناب کرے۔ جسے کھٹی ڈکار آتی ہو اس کے لیے لازمی ہے کہ وہ تمام مبرد اشیاء سے پرہیز کرے البتہ اس کے لیے شہد اور میٹھی چیزیں مناسب ہیں۔ اسے خالص ٹھنڈا پانی ایک سانس میں پینے سے بھی احتراز اور نمکین شئی سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ یہ شکم میں تلین پیدا کرتی ہے۔ نیم گرم پانی بھی یہی عمل کرتا ہے اور معدہ سے فضلات کو آگے بھیجتا ہے۔

کوامخ کے طور پر استعمال کی جانے والی اشیاء:

کوامخ بے شمار ہیں۔ ان میں سے کبر ہے، کھانے کی ابتدا میں اس کا استعمال عمدہ ہے۔

صناب:

یہ [رائی اور کشمش کی چٹنی] بھی کوامخ میں سے ہے۔ برودت معدہ والوں کے لیے اس کا استعمال بہتر ہے۔

زیتون:

معدہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔ اسے کھانا کھانے سے پہلے اور اس کے بعد کھایا جائے۔ اسی طرح مری [کانجی] بھی ہے۔

لیموں:

لیموں بھوک کو جگاتا ہے، معدہ کو تقویت بخشتا ہے، زہروں کے لیے تریاق کا کام کرتا ہے۔ یہ عمدہ ہے، خواہ کھانے سے پہلے کھایا جائے، اس کے درمیان یا اس کے بعد۔

مولی:

مولی کھانے کے ساتھ فم معدہ پر تیرتی رہتی ہے اسی لیے اس کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہے، لیکن اگر اس سے کوئی چارا نہ ہو تو پھر کھانا کھانے کے آخر میں کھانا چاہئیے۔ یہ حار ہوتی ہے، بدبودار ڈکار پیدا کرتی ہے۔ بطور دواء قصبۃ الریہ کی خشونت کو دور کرتی ہے اور آواز کو صاف کرتی ہے۔

گاجر:

جوش شدہ گاجر کا مربی سالن کے طور پر استعمال کی جانے والی اشیاء میں میں نے ذکر کیا ہے، اگر یہ مربی سرکہ میں تیار کیا گیا ہے تو کھانے سے پہلے اس کا استعمال بہتر ہے لیکن اگر رائی میں تیار کیا گیا ہے تو کھانے کے درمیان کھانا بہتر ہے۔

عوسج:

عوسج کا نمک کے ساتھ استعمال شدید مجفف ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے۔ چوں کہ اس میں نمک شامل ہے اس لیے اس کی برودت کو زائل کر دیتا ہے۔ کھانے کے آخر میں اس کا استعمال کرنا کھانے کی ابتداء میں استعمال کرنے سے زیادہ بہتر ہے۔

پودینہ:

یہ نفس کو قوی کرتا ہے۔ خوشبودار ہے، اس کا استعمال کھانے کے آخر میں کرنا چاہیے۔

گندنا:

یہ ردی ہے، سر کو ہر طرح کے فضلات سے بھر دیتا ہے جو سر کی طرف صعود کر جاتے

ہیں۔ یہ بہرحال نقصان ہی پہنچاتا ہے۔اس سے اجتناب اس کے استعمال سے بہتر ہے۔

بسباسہ:

اسے کھانا کھانے سے پہلے، اس کے درمیان اور آخر میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے استعمال میں کوئی مضرت نہیں ہے۔

ترنجان:

اس کو بسباسہ اور کرفس وغیرہ کی طرح ہی استعمال کرنا چاہیے۔

حمق [پودینہ کوہی]:

یہ اچھی طرح خشک ہو جانے پر سالن میں شمار ہوتا ہے۔اس کو کھانے کے بعد استعمال کیا جائے۔

حرف:

یہ کرفس کی طرح استعمال کیا جاتا ہے میں نے پہلے بھی ذکر کیا ہے۔ حار ہے اور اس میں تخفیف کی قوت ہوتی ہے، چنانچہ ہاضمہ کو قوی کرتا ہے۔ البتہ جسے دخانی ڈکاریں آتی ہوں اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ لیموں اور عوسج کے علاوہ اس طرح کی تمام اشیاء سے اجتناب کرے۔

گوشت کا ترکیب استعمال:

گوشت کو دھونا ضروری ہے کیوں کہ اس کے اندر حرام خون ہوتا ہے اور کچھ ایسے فضلات بھی ہوتے ہیں جنہیں رداءت کی وجہ سے دفع کیا جانا چاہیئے، ورنہ وہ روح حیوانی سے آگے بڑھ کر گوشت میں باقی رہ جائیں گے۔ غلیظ گوشت کو سرکہ میں اچھی طرح پکا کر استعمال کرنا مناسب ہے۔

جس جانور کا گوشت سخت ہو اُسے ذبح کرنے کے بعد اور پکانے سے پہلے کچھ دیر

تک چھوڑ دینا چاہیے۔ ذکاری لکڑیوں کو گوشت کے ساتھ ہانڈی میں ڈال دیا جاتا ہے تو وہ انہیں جلدی گلا دیتی ہیں اور نرم کر دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ وہ بنادق کی طرح ہو جاتے ہیں اور معدہ میں اس کا ہضم اور بہتر طریقہ سے ہوتا ہے۔

نرم ملائم گوشت مچھلی کی طرح ہے چنانچہ اس کو ذبح کرنے کے بعد پکانے میں جلدی کرنا چاہیے کیونکہ سخت گوشت کی طرح اس میں ایسی قوت نہیں ہوتی جو اس کے جوہر کو تبدیل ہونے سے بچالے۔ مزید یہ کہ سخت گوشت میں چوں کہ ایسی تحفظی قوت ہوتی ہے جسے اعضاء نے اس میں موجود حیوانی قوت سے حاصل کیا ہوتا ہے، جس سے گوشت بالکل چمٹا ہوتا ہے اور وہ معدہ میں مستحیل ہونے کے ساتھ ہی اس سے جدا ہو جاتی ہے، اس لیے اگر ایسے جانوروں کو ذبح کر کے چند گھنٹوں کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے تو وہ قوت تحلیل ہو جاتی ہے اور پھر ان کا ہضم آسان ہو جاتا ہے۔

مشروبات

کھانے سے پہلے پانی میں شکر یا شہد ملا کر پی سکتے ہیں۔ زیادہ بہتر ہے کہ انسان جس مرکب مشروب یا رب کا عادی ہو اس کو نوش کرے اور کھانے کے کچھ دیر بعد جو چاہے نوش کرے۔

خالص پانی پینا چاہیے اگر موسمِ سرما ہو اور پانی دریا کا ہو تو اسے تھوڑا گرم کر لینا عقلمندی ہوگی۔

پانی:

سب سے عمدہ پانی ان چشموں کا ہے جن کا رخ مشرق کی طرف ہو، جو معمولی حرارت سے بھی وہ بہت جلد گرم ہو جائے اور معمولی سردی سے بہت جلد سرد ہو جائے۔

شہد:

صحت کی تدبیر وحفاظت اور علاج معالجہ میں شہد انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ سب سے بہتر شہد وہ ہے جو بالکل صاف ہو، نگاہ اس میں نفوذ کر جائے، غلظت ورقت میں متوسط ہو اور اس سے خوشبو پھوٹتی ہو۔

سفید شہد شربت گلاب اور جلاب جیسی بارد اشیاء کی تیاری کے لیے موزوں ہے۔ سرخ شہد گرم مشروبات مثلاً شربت حاشا، شربت اسطوخودوس، شربت اریسا اور اسی جیسے دوسرے مشروبات کے لیے عمدہ ہے۔

شہد کو پانی کے ساتھ پینا ہو تو اس کی سب سے بہتر قسم لی جائے۔ اس کا جھاگ اتار لیا جائے۔

شکر:

جالینوس کے نزدیک شکر شہد کی ہی ایک قسم ہے۔ وہ مشروبات جو مری، معدہ اور مثانہ کے لیے مخصوص ہیں ان میں شہد کی نسبت شکر کا استعمال بہتر ہے۔
جو مشروبات احشاء کے سدوں کے کھولنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں انہیں شہد کے ہمراہ استعمال کرنا بہتر ہے۔ اسی طرح معاجین وتریاق بھی ہیں۔ اطباء نے انہیں شہد کے ہمراہ استعمال کرایا ہے۔ شہد بوڑھے لوگوں کے لیے بہتر نہیں ہے۔

سرکہ:

تمام سرکے اپنے مزاج اور جوہر میں ان اشیاء کے تابع ہیں جن سے وہ تیار کیے گئے ہیں۔ سرکہ اس چیز سے زیادہ ٹھنڈا ہوتا ہے جس سے وہ تیار کیا جاتا ہے۔ یہ قاطع اور جالی ہے۔ بلغم کو پگھلاتا ہے، مجفف ہے اور برودت پیدا کرتا ہے گویا یہ عفونت کو روکتا ہے۔

شہد اور شکر کی حرارت کا فرق:

شہد کی حرارت اس وجہ سے ہے کہ وہ شیریں اور میٹھا ہوتا ہے اور اسی طرح شکر کی بھی حرارت ہے لیکن شکر میں حرارت ناری ہوتی ہے جو آگ پر پکانے کی وجہ سے اس میں پیدا ہوتی ہے اس کے برعکس شہد میں اس سے مختلف حرارت ہوتی ہے گویا یہ سمی [زہریلی] ہوتی ہے۔ شہد میں یہ حرارت مکھیوں کے پیٹ میں موجود حرارت وسمیت کی وجہ سے ہوتی ہے کیوں کہ شہد میں ایک حرارت تو اس وجہ سے ہوتی ہے کہ وہ حیوان ہے اور ایک حرارت اس وجہ سے کہ اس میں ایسی سمیّت ہے جو شہد کی مکھی کے کاٹنے پر لاحق ہوتی ہے چنانچہ اگر کسی کیل اور میخ سے بھی اسی کے بقدر بار بار چبھویا جائے تو اتنا درد اور سمیّت نہیں ہوتی اور یہ اس سمی قوت کی وجہ سے ہے جو اس کی رطوبت غریزیہ میں موجود ہوتی ہے چنانچہ جب اس

کی جھاگ نکال دی جاتی ہے تو اس سے یہ رطوبت ختم ہو جاتی ہے۔ کدورت وگدلا پن دور کرنے کے لیے ہی شہد صاف کیا جاتا ہے۔ اس کے صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس میں خوب پانی ملا کر پکایا جائے اور اس کی جھاگ اتاری جائے۔ اسی طرح اس وقت تک کرتے رہیں جھاگ بالکل ختم ہو جائے، اس کی تلچھٹ بھی الگ ہو جائے اور وہ مصفی ہو جائے۔

شہد کی ایک قسم ایسی بھی ہے جس کی خوشبو گلاب کی خوشبو سے ملتی جلتی ہے اور ایسا شہد شربت گلاب کے لیے ومناسب ہے۔ بعض شہد کی بو حاشا سے ملتی جلتی ہے، وہ ان شربتوں کے لیے مناسب ہے جو حاشا یا اسی سے مشابہ دوسری اشیاء سے تیار کیے جاتے ہیں۔ بعض کی بو حلّیت [ہینگ] کی مانند ہوتی ہے یہ تمام بو سے ناگوار ہوتی ہے۔

جس شہد کی بو ناگوار ہو اسے طبی مقاصد کے لیے استعمال کرنے سے احتراز کرنا چاہئیے لیکن اگر اس کے استعمال کے علاوہ کوئی چارہ نہ ہو تو ہمارے بتائے طریقے کے مطابق ہی مغسول کریں اور اگر جوش دیتے وقت اس میں تھوڑا سا موم رکھ دیں تو تمام جھاگ اس کے ارد گرد اکٹھا ہو جائے پھر آپ اسے بہ آسانی نکال سکتے ہیں۔

قیر:

یہ حار ہے نہ بارد، نہ رطب ہے نہ یابس، بلکہ یہ معتدل ہے، اسی وجہ سے یہ قیروطی کا اہم جز ہے۔ بعض اوقات قیر میں ان نباتات کی ردائت شامل ہو جاتی ہے جو اس کے ارد گرد ہوتی ہیں۔ اگر اسے اس ردائتی کیفیت سے پاک کرنا چاہتے ہیں تو اسے پگھلا لیں پھر ایک برتن کو پانی میں بھگو کر اور قیر میں ڈالیں اور فوراً نکال لیں ورنہ قیر اس پر چپک جائے گا، اب اسے الگ کرتے رہیں یہاں تک کہ بقدر ضرورت قیر حاصل کر لیں۔ اس کے بعد اسے کسی صاف کپڑے پر بچھا کر دھوپ میں رکھ دیں، جب وہ گرم ہو جائے تو اس پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں اور یہ عمل بار بار کرتے رہیں یہاں تک کہ وہ بالکل سفید اور صاف ہو جائے اور اس میں نہ کسی طرح کا ذائقہ ہو اور نہ ہی کوناگوار بو، پھر اس سے بقدر حاجت استعمال کریں۔

تیل:

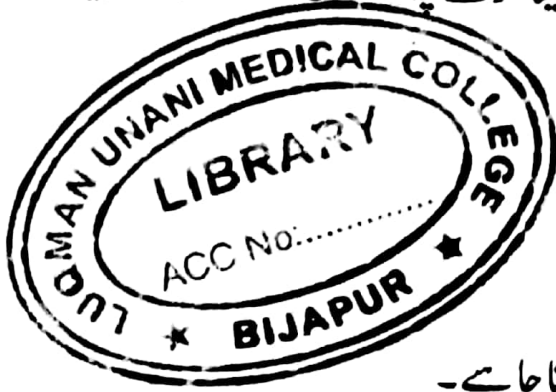
تیلوں میں سب سے بہتر روغن زیتون ہے، جو ایسے وقت میں نکلا گیا ہو جب وہ پختہ ہو گئے ہوں، اس میں نمک یا ذائقہ کے لیے کوئی دوسرے پھل کی ملاوٹ نہ ہوئی ہو۔ زیتون میں کچھ رطوبات ہوتی ہیں جو اس کے پورے پھل میں ہوتی ہیں اور اسے اس کے معتدل مزاج سے ہٹا دیتی ہیں البتہ اس کا روغنی جوہر حرارت و برودت اور رطوبت و یبوست میں متعدل ہوتا ہے۔

اگر زیتون کو ان رطوبات سے پاک اور خالص کرنا چاہتے ہیں تو اسے کسی برتن میں رکھ دیں اور اس پر میٹھا پانی انڈیلیں، پھر اسے بہادیں اور دوسرا صاف پانی انڈیلیں اور پھر بہادیں، اسی طرح کرتے رہیں یہاں تک کہ وہ صاف ہو جائے، جب وہ صاف ہو جائے تو اسے طبّی مقاصد میں استعمال کریں۔

تیل خوشبو، خوش ذائقہ ہو اگر کسی کا غذ یا کپڑے پر تھوڑا بھی گر جائے تو خاصا پھیل جائے اور اچھی خاصی جگہ کو گھیر لے، ایسا روغن زیتون اچھا ہوتا ہے۔

تیل کے تصفیہ اور تطہیر کی ترکیب یہ ہے کہ اپنی خواہش کے مطابق جتنا چاہیں کسی کشادہ منہ والے برتن میں ڈالیں اور گرمی کے موسم میں سورج کی روشنی میں گرد وغبار اور کیڑوں، بھنگوں سے بچاتے ہوئے رکھ دیں، غبار سے بچانے کے لیے جس چیز سے ڈھانکیں وہ یا تو کپڑا ہو یا چھلنی، پھر اسے اسی طرح کئی دنوں تک کے لیے چھوڑ دیں یہاں تک کہ سورج اس میں موجود مخلوط شئی کے جوہر کو بالکل صاف کردے اور وہ روغن صاف ہو کر عمدہ اور بہتر ہو جائے۔

کتنا وہ کم شعار ہے وہ طبیب جو دوا سے اس کی قوت کے استخراج [نکالنے] کا طریقہ نہیں جانتا ہو اور اس سے بھی ناواقف ہو کہ اس سے اس کی غیر مطلوب قوت کو نکال کر کیسے استعمال کیا جائے۔ یہ تو اس صورت میں ہے جب اس دوا کی وہ طبعی قوت ہو تو پھر کیسے

وہ اس قوت یا ان قوتوں کو الگ کرسکتا ہے جو کہ عرضی ہوتی ہیں، کیوں کہ دواؤں میں دو یا تین یا اس سے بھی زیادہ متضاد قوتیں موجود ہوتی ہیں اور طبیب جسے چاہے الگ کرسکتا ہے اور جسے چاہے یونہی چھوڑ سکتا ہے لیکن اگر طبیب ایسا کرنے پر قادر نہیں ہو اور اس کا طریقہ نہیں جانتا ہو تو پھر وہ ایک عام آدمی جیسا ہے۔

اصلاح کا طریقہ:

میووں کی اصلاح:

میوہ پکنے کے قریب ہو یا پک جائے توڑنا چاہیے۔

انگور کا ذخیرہ کرنا ہو تو اس کو خوشے اوندھے لٹکا دیں اور ضرورت پڑنے پر گرم پانی سے دھو کر اسے استعمال کریں۔

انجیر سبز کو چھیلنے کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھو دیا جاتا ہے تو اس کی لبنیت ختم ہو جاتی ہے۔

سفرجل [بہدانہ] کو جب مشوی کر دیا جاتا ہے تو وہ تیزی سے ہضم ہوتا ہے، اس میں موجود مسہل قوت ختم ہو جاتی ہے اور قوت ماسکہ باقی رہ جاتی ہے۔

انار کو ایک مدت تک لٹکا دیا جاتا ہے تو اس کے بعد اس کا استعمال موزوں ہو جاتا ہے۔اسی طرح عناب کی بھی اصلاح کی جاتی ہے۔

خوخ اور مشمش میں کوئی ایسی قوت یا کیفیت نہیں ہوتی کہ ان کی اصلاح کرنا پڑے۔

قثاء [ککڑی] کو گرم پانی سے اس قدر دھویا جائے کہ اس کا کڑواپن ختم ہو جائے تو پھر اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

خیار [کھیرا] کو جب مشوی کر دیا جاتا ہے تو اس کے اندر سے اس کی قوت تبرید ختم ہو جاتی ہے۔

بطیخ [خربوزہ] کے استعمال کا طریقہ یہ ہے:

بھوک کی حالت میں تنہا یا پھر شہد کے ہمراہ اسے کھایا جائے۔ خس کو پہلے دھو دیا جائے پھر چھوڑ دیا جائے اور جب وہ مرجھا جائے تو استعمال کیا جائے۔

دلاع [تربوزہ] کو میں بطور غذا استعمال نہیں کراتا، البتہ دوا کے طور پر استعمال کراتا ہوں لیکن اس صورت میں صرف اس کا پانی پینے کو کہتا ہوں اور کبھی کبھار اس کے گودے کو بھی کھلاتا ہوں۔

تازہ پنیر کی اصلاح:

اس کو شہد یا سکنجبین کے ہمراہ کھایا جائے۔

دودھ کی اصلاح:

دودھ کو دوہتے وقت ہی پی لینا چاہیئے لیکن اگر وہ گاڑھا ہو گیا ہو تو پھر شہد یا نمک کے ہمراہ تھوڑا تھوڑا پینا چاہیئے۔

صنوبر کی اصلاح:

مویز کے ساتھ کھانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

زعرور کی اصلاح:

اس کو لٹکا کر چھوڑ دینا چاہئے یہاں تک کہ وہ پختہ ہو جائے پھر اسے خالی پیٹ کھانا چاہیئے۔

شیریں اشیاء [حلوہ جات]

حلوہ جات کو شہد یا شکر سے تیار کیا جاتا ہے اور یہ بوڑھوں برودت مزاج کی شکایت والوں کے لیے عمدہ ہے۔

شہد سے تیار کردہ حلوہ کی مختلف اقسام ہیں۔ان میں سے چند یہ ہیں:

قبیط:

بارد مزاج لوگوں کے لیے بہتر ہے، لیکن اسی وقت تک جب تک انہیں تپ نہ ہو۔

فالودہ:

یہ عسیر الہضم اور خوش ذائقہ ہے، کسی قدر متلی پیدا کرتا ہے۔ بہت زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔

خبیص:

یہ دراصل ایک قسم کی روٹی ہے جو بجی، روغن زیتون اور شہد سے تیار کی جاتی ہے اور اس کی ہر قسم خوش ذائقہ ہوتی ہے۔

جلبجانیہ:

یہ فالودہ کی مانند ہوتی ہے، متلی پیدا کرتی ہے۔ اس کی بے شمار قسمیں ہیں۔ ایک حلوہ تخم کتاں سے تیار کیا جاتا ہے لیکن یہ بھی متلی پیدا کرتا ہے۔

تمام حلوے حار ہوتے ہیں اور فالج کے مریضوں اور بوڑھے لوگوں کے لیے

مناسب ہیں۔ نوجوانوں، حار مزاج لوگوں اور اکثر بخار کے مریضوں کے لیے زہر قاتل کی حیثیت رکھتے ہیں۔ حلوے اپنی ترکیب تیاری کے اعتبار سے مختلف ہوتے ہیں۔

بھنی ہوئی اشیاء:

وہ تمام چیزیں جنہیں آگ پر بھونا گیا ہو یا وہ آگ پر پکائی گئی ہوں دوسری اشیاء کے مقابلہ میں عسیر الہضم ہوتی ہیں۔ اس کے بعد وہ چیزیں ہیں جنہیں تیل یا کسی دوسرے روغن میں تلا جاتا ہے۔

ہانڈی میں بھونی گئی چیزیں کم مرطوب ہوتی ہیں، توے پر بھونی ہوئی چیزیں ردی ہوتی ہیں اوزان کے اجزاء بکھرے ہوتے ہیں چنانچہ ان کا بعض حصہ پختہ ہوتا ہے بعض جل جاتا ہے اور کچھ کچا رہ جاتا ہے، اسی وجہ سے توے پر بھونی ہوئی چیزیں خراب ہوتی ہیں۔

ہریس، سویاں، ثرید اور اسفنج

ہریس اور سویاں ردی ہوتی ہیں کیوں کہ ان میں کچے اور غیر پختہ مادے ہوتے ہیں جو احشاء میں سدہ پیدا کر دیتے ہیں، تلئین شکم کرتے ہیں اور امعاء کو غذائیت فراہم کرتے ہیں۔ انہیں شہد کے ہمراہ کھانے سے ان کی اصلاح نہیں ہوگی بلکہ یہ اس سے پیدا ہونے والے امراض اور جلد لاحق ہوں گے اور چربی کے ساتھ انہیں کھانے سے یہ چربی انہیں اور بھی زیادہ خراب اور ضرر رساں بنا دے گی۔

ثرید:

ثرید کو تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا بہتر ہے لیکن بہت زیادہ رگڑ دینے یا مل دینے کی وجہ سے یہ سوءِ ہضم پیدا کرتا ہے۔

اسفنج:

اسفنج دیر ہضم اور ردی الکیموس ہے کیوں کہ اسے بھون دیا جاتا ہے، بالخصوص وہ

اسفنج ردی ہوتا ہے جسے تانبہ کے برتن میں تلا جاتا ہے۔

پنیر سے تیار کردہ اسفنج ان تمام اسفنج سے بدتر ہے جنہیں اس کے علاوہ کسی اور چیز سے تیار کیا جائے، کیوں کہ اس میں مختلف اجزاء اکٹھا ہو جاتے ہیں مثلاً اس میں ایک کبریتی [گندھک جیسا] حار جز ہوتا ہے، ایک غلیظ الجوہر ہوتا ہے۔ اگر اس کو بھوننے سے بھی پنیر کا مزاج تبدیل نہیں ہوتا تو پھر وہ ہر حال میں پنیر جیسا ہی ہوگا۔

دونوں قسم کے اسفنج کو شہد کے ہمراہ کھانا گویا نقصان میں مزید اضافہ کرنا ہے کیوں کہ شہد کا کیموس جگر میں بہت دیر تک رہتا ہے اس لیے کہ جگر میٹھی اشیاء سے لذت حاصل کرتا ہے جیسا کہ معلوم ہے، چنانچہ یہ سوء مزاج پیدا کرتا ہے اور کبھی کبھی احشاء میں سدے، ورم اور بعض دیگر امراض پیدا کر دیتا ہے۔ اگر اسے پنیر کے علاوہ کسی اور چیز سے تیار کیا گیا ہو تو اکثر ردی قسم کے حمیات غب اور حمیات محرقہ پیدا کرتا ہے، بعض اوقات حمیات ربع بھی پیدا کرتا ہے لیکن ایسا کم ہی ہوتا ہے۔ جب اسے پنیر سے تیار کیا گیا ہو تو پھر یہ طویل قسم کے خبیث بخار مثلاً حمی شطر الغب وغیرہ پیدا کرتا ہے۔

ایک اور قسم کا اسفنج بنایا جاتا ہے جسے اسفنج رخام کہتے ہیں۔ اسے چکنے اور ہموار پتھر پر پکایا جاتا ہے۔ اس قسم کے اسفنج کا جوہر غلیظ اور یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے لیکن جب اسے سچی بھوک کے وقت، زیادہ مقدار میں نہ کھایا جائے بلکہ چھوڑ دیا جائے تا کہ دوبارہ شدید بھوک لگ جائے تو پھر اس سے تیار شدہ کیموس میرے خیال کے مطابق مذموم اور برا نہیں ہوگا چنانچہ یہ اسفنج دیگر تمام قسم کے اسفنج سے بہتر ہے، کیوں کہ یہ حرارت و برودت میں اعتدال سے بہت زیادہ قریب ہے۔ اس کی اصلاح بھی ہو جاتی ہے بشرطیکہ اسے سکنجبین کے ہمراہ کھایا جائے۔

مشہور مشروبات

شربت سکنجبین سادہ:

موسم سرما میں اسے بھوک کی حالت میں اسی کے بقدر پانی ملا کر استعمال کیا جائے تو معدہ کا تنقیہ کرتا ہے، غلیظ اخلاط کو قطع کرتا ہے اور صفراء کی حدت کو توڑتا ہے۔

موسم ربیع میں استعمال کرنے کے بھی یہی فوائد ہیں۔

اسے موسم گرما میں پانچ گنا پانی ملا کر استعمال کیا جائے تو بدن کو معتدل برودت پہنچاتا ہے، غلیظ اخلاط کو قطع کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے حکم سے حمیات کو دور کرتا ہے۔

موسم خریف میں اسے تین گنے پانی کے ہمراہ استعمال کرنا چاہیئے، میرے نزدیک اس کے استعمال کا صحیح طریقہ یہی ہے۔

یہ ان لوگوں کے لیے نقصان دہ ہے جنہیں کھانسی اور سوزش بول کی شکایت ہو۔
شکر سے تیار کردہ سکنجبین تبرید پیدا کرنے میں بہتر ہے۔ شہد سے تیار شدہ سکنجبین تقطیع اخلاط میں موثر ہے۔

شربت گلاب:

یہ تازہ اور خشک دونوں طرح کے گلاب سے تیار کیا جاتا ہے اور دونوں اعتدال کے ساتھ برودت پیدا کرتے ہیں لیکن جب اس میں پانی ملا دیا جاتا ہے تو دونوں اس وقت خشکی نہیں پیدا کرتے۔

تازہ گلاب سے تیار شدہ شربت درحقیقت نہ تو اسہال لاتا ہے اور نہ ہی قبض پیدا کرتا ہے، خشک گلاب سے تیار شدہ شربت قبض پیدا کرتا ہے۔ دونوں طرح کے شربت جگر اور معدہ کو تقویت پہنچاتے ہیں اور غشی میں مفید ہیں۔

جس طرح شربت سکنجبین میں پانی کی کمیت میں کمی وبیشی کے اپنانے کا اصول بتایا گیا ہے وہی اصول موسموں کے اختلاف کے اعتبار سے شربت گلاب کے سلسلے میں بھی اختیار کریں۔ اگر برودت پیدا کرنے والے شربت کی ضرورت ہو تو اس میں پانی کا اضافہ کردیں اور جب گرمی پیدا کرنے والے شربت کی ضرورت ہو تو پانی کی مقدار کم کردیں۔

اگر جالی، قاطع یا مفتح شربت کی ضرورت ہو تو اسے نیم گرم پانی کے ہمراہ پلائیں مثلاً سکنجبین کا استعمال کرائیں مگر اسی وقت جب آپ کا ارادہ صرف اور صرف تبرید کا ہو، لیکن اگر تقطیع کا ارادہ ہو تو پھر ٹھنڈے پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں۔

شربت ایرسا، شربت بسباسہ اور اسی جیسے دوسرے شربتوں کو نیم گرم پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں۔ جب تبرید کے لیے شربت پلانا ہو تو ٹھنڈے پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں مثلاً شربت سکنجبین، بشرطیکہ تقطیع کی ضرورت نہ ہو۔ اگر تبرید کا ارادہ نہ ہو تو نیم گرم پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں۔ مقصد برودت پہنچانا ہو تو شربت گلاب، شربت صندل اور شربت بر باریس جیسے شربتوں کو ٹھنڈے پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں۔

شربت اسطوخودوس:

یہ اعتدال کے ساتھ گرمی اور بغیر افراط کے خشکی پیدا کرتا ہے۔ معدہ، جگر اور دوسرے اعضاء کو تقویت پہنچاتا ہے۔

اس کی ایک خاصیت یہ ہے کہ یہ امتلاء کو ختم کرتا ہے کیوں کہ یہ اعضاء کو تقویت پہنچاتا ہے اور قوت قوی ہو جانے پر امتلاء پر غالب آجاتی ہے جتنا وہ پہلے غالب نہیں ہوتی تھی۔ اسے بہت زیادہ پانی کے ہمراہ نوش کرنے سے خشکی پیدا کرتا ہے مگر اتنی ہی جس سے

کوئی خطرہ نہیں ہو۔ یہ اسہال لاتا ہے۔ استرخاء، فالج اور خدر میں مفید ہے۔ اِلّا یہ کہ وہ خدر سدّہ کے مشابہ ہو، ایسی حالت میں شربت ایرسا، شربت قنطوریون اور اسی جیسے دوسرے شربت مفید ہیں۔۔

شربت پوست اترج:

یہ حرارت و برودت میں معتدل یا اعتدال سے قریب ہے۔ اعلی درجہ کا ملطف ہے، پیشاب اور پسینہ کی راہ اخلاط کا استفراغ کرتا ہے اور بعض سموم کے لیے تریاق کا کام کرتا ہے۔

شربت اذخر:

اعتدال کے ساتھ گرمی پہنچاتا ہے۔ اس میں قوت تجفیف ہوتی ہے، معدہ اور جگر کو قوی کرتا ہے۔ ان دونوں کے ضعف کو دور کرتا ہے، اسی وجہ سے استسقاء میں مفید ہے۔

شربت سنبل:

یہ تمام افعال میں شربت اذخر جیسا ہے۔

شربت سیب:

یہ معتدل ہوتا ہے یا حرارت و برودت کے درمیان اور اعتدال سے قریب ہوتا ہے۔ رطوبت پیدا کرتا ہے۔ روح کو تقویت اور فرحت بخشتا ہے۔ یہ شیریں اور تلخ دو قسم کے سیب سے تیار کیا جاتا ہے لیکن جو شربت تلخ سیب سے تیار کیا جاتا ہے وہ برودت کی طرف زیادہ مائل ہوتا ہے اور ایسا بہت تھوڑا ہوتا ہے۔

شربت انار:

یہ بھی تلخ و شیریں دو قسم کے انار سے تیار کیا جاتا ہے۔ دونوں مرطب ہیں لیکن انار تلخ سے تیار شدہ شربت تھوڑا تبرید کی طرف مائل ہوتا ہے۔

اس کی خاصیت یہ ہے کہ یہ معدہ میں کھانے کو فاسد ہونے سے بچاتا ہے، اگر انار

سے ریاح پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتو وہ شربت انار سے ختم ہوجاتا ہے اور اگر تھوڑا بہت شربت میں ریاحی صفت باقی بھی ہوتو اس سے کوئی خطرہ نہیں رہتا۔

انار ترش سے تیار شدہ شربت پیاس کی تسکین میں زیادہ موثر ہوتا ہے اور دونوں شربتوں میں بدن کے اخلاط کو تعفن سے بچانے کی خاصیت پائی جاتی ہے۔

شربت سوس:

سوس کی لکڑیوں سے تیار شدہ شربت میں بہت زیادہ رطوبت ہوتی ہے۔ یہ پیاس کو شدت سے بجھاتا ہے بالخصوص کھانسی کو تسکین اور سوزش بول کو ختم کرتا ہے۔ حرارت وبرودت میں معتدل ہے یا حرارت کے پہلے درجہ کی طرف مائل ہے۔

شربت پودینہ برّی:

یہ حار یابس میں قوی ہے، بلغم کو پگھلاتا ہے، اس کو اپنی قوت جلا سے صاف کرتا ہے۔ کڑوے پن کی وجہ سے سدوں کو کھولتا ہے اور سکتہ وفالج کے مریضوں کو بہت زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے۔

شربت پودینہ نہری:

یہ شربت پودینہ برّی کی مانند ہے، جس کا ذکر ابھی ہوا ہے، البتہ قوت تجفیف نسبتاً کم ہے۔ باقی خواص میں ویسا ہی ہے۔ اس میں ادرار بول کی قوت بھی کم ہے کیوں کہ اس میں رطوبت کم ہوتی ہے۔

شربت پودینہ کوہی:

یہ بھی شربت پودینہ برّی کی مانند ہے یہ تمام شربت ربو اور عسر تنفس میں فائدہ مند ہیں۔ غلیظ اور لیسدار اخلاط کی تقطیع کرتے ہیں اور پیشاب اور پسینہ کے ذریعہ لوگوں کا تنقیہ کرتے ہیں۔

شربت قنطوریون:

یہ اپنے کڑوے پن کی زیادتی اور جوہر کی لطافت کی وجہ سے دوسرے تمام شربتوں کی نسبت سدوں کو کھولنے میں زیادہ قوی الاثر ہے۔ حار یابس ہے، معمولی مسہل بھی ہے۔ حیات و دیدان شکم کو مارتا ہے اور عروق کے سدوں کو کھولنے کی وجہ سے حیض بھی لاتا ہے۔

شربت ایرسا:

خوش ذائقہ شربت ہے۔ اس میں کسی قسم کی کراہیت نہیں ہوتی۔ معدہ اور عروق کے جلا و تنقیہ اور بلغمی اخلاط کی تقطیع میں قوی الاثر ہے۔ سدوں کو بھی کسی قدر کھولتا ہے۔ بڑی وریدوں پر اثر انداز ہوتا ہے لیکن چھوٹی وریدوں میں تو اس کا فعل اور بھی زیادہ قوی ہے۔

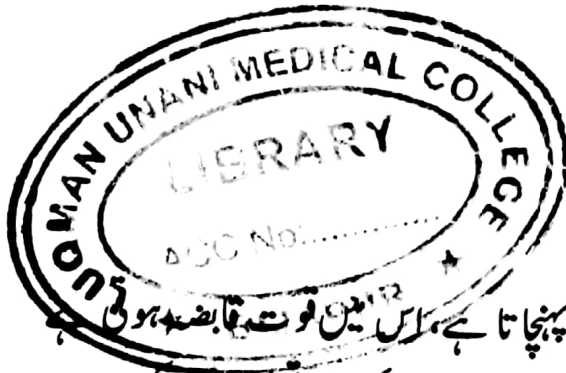
اسی طرح صدر، ریہ اور رحم کا تنقیہ کرتا ہے۔ البتہ اس میں معدہ کو کمزور کرنے کی بھی خاصیت ہے کیوں کہ اس میں نہ تو قوت قابضہ ہے اور نہ ہی خوشبو۔

پکاتے وقت اس میں تھوڑی سی مصطگی ڈال دیں تو اس سے معدہ کو کمزور کرنے کی خاصیت ختم ہو جاتی ہے۔ حمیات متعفنہ طویلہ میں ہر چوتھے دن استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

شربت نعناع:

حار یابس ہے، روح کو تقویت پہنچاتا ہے، غم کو بہت تیزی سے دور کرتا ہے جیسا کہ اطباء کا خیال ہے۔

شربت ریحان:

بارد یابس ہے، لیکن اس کی برودت اتنی قوی نہیں ہے کہ اسہال کو روک دے۔ جالینوس نے یہ بھی کہا ہے کہ یہ روح کو تقویت پہنچاتا ہے اور اس کے پینے سے روح کی خباثت دور ہو جاتی ہے کیوں کہ یہ معدہ کو تقویت بخشتا ہے، اس سے اس کے فضلات کو نچوڑ دیتا ہے۔ چنانچہ یہ اس ظلمت بصر میں بھی نفع بخش ہے جو معدہ سے سر کی طرف بخارات کے

صعود کر جانے کے سبب لاحق ہوتی ہے۔

شربت بر باریس:

اعتدال کے ساتھ برودت و یبوست پہنچاتا ہے، اس میں قوت قابضہ ہوتی ہے جس سے یہ بالعموم تمام اعضاء کو قوی کرتا ہے۔ اس میں حموضت بھی ہوتی ہے جس کی بنا پر یہ اخلاط کو قطع کرتا ہے چنانچہ ہم لوگ عموماً اس کا استعمال اس وقت کراتے ہیں جب قاطع، بارد اور انتہائی قابض دوا کی ضرورت ہو۔

شربت صندل:

صندل کی مختلف اقسام سے تیار کیا جاتا ہے۔ تمام شربت برودت پہنچاتے ہیں، خشکی پیدا کرتے ہیں اور خوشبودار ہونے کی وجہ سے روح کو تقویت بخشتے ہیں۔ وبائی امراض کے زمانوں میں اس کا استعمال مفید ہے۔

شربت رازیانہ:

گرمی پہنچاتا ہے، خشکی پیدا کرتا ہے، پیشاب اور پسینہ لاتا ہے، کڑواپن کی وجہ سے سدوں کو کھولتا ہے اور خوشبودار ہونے کی وجہ سے روح کو تقویت پہنچاتا ہے۔

شربت شبت:

شربت رازیانہ کی مانند ہے، البتہ اس میں دودھ اور منی کے ادرار کی بھی خاصیت پائی جاتی ہے۔

شربت گاؤزباں:

اعتدال کے ساتھ حار رطب ہے۔ اپنی خاصیت کی بنا پر فرحت بخشتا ہے اور غم کو دور کرتا ہے۔

شربت بارتنگ:

برودت پیدا کرتا ہے، خشکی لاتا ہے اور اپنی قوت حابسہ کی وجہ سے جریان دم کو بھی روکتا ہے۔

شربت عناب:

مرطب ہے۔ رطوبت و یبوست میں معتدل یا اعتدال سے قریب ہے۔ کھانسی، قصبۃ الریہ اور سینہ کی خشونت اور حرقت بول میں نفع بخش ہے۔

شربت بنفشہ:

رطوبت و برودت پیدا کرتا ہے، التہاب معدہ اور ثقل کی وجہ سے پیدا ہونے والی صلابت میں بہت ہی مفید ہے۔ تلیین شکم کرتا ہے۔ صفراء کی حدت کو زائل کرتا ہے۔ حار مزاج لوگوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے۔

شربت نیلوفر:

برودت ورطوبت پیدا کرتا ہے، صفراوی خلط کا فرو کرتا ہے، معمولی ملین شکم ہے اور صفراء ملتہب اس پر غالب نہیں آپاتا۔

شربت بُسر:

ادھ پکی کھجور کا شربت برودت و یبوست پیدا کرتا ہے، تقویت معدہ کے لیے موزوں ہے۔ اسہال کو دور کرتا ہے بالخصوص اس صورت میں جب اسہالی مادہ امعاء میں گرہ دار چکا ہو اور اس میں خراش پیدا ہوگئی ہو، یہ بہت زیادہ قوی الاثر اور نفع بخش ہے۔

شربت ہلیلہ زرد:

بارد یابس ہے اور صفراوی خلط کا استفراغ کرتا ہے۔

11960

شربت ہلیلہ کابلی:

اس کا مزاج شربت ہلیلہ زرد کی مانند ہے البتہ یہ اسہال کے ذریعہ سوداوی خلط کا تنقیہ کرتا ہے۔

شربت ہلیلہ ہندی:

یہ بھی اسی طرح ہے، البتہ اسہال کے ذریعہ محترق خلط سوداوی کا استفراغ کرتا ہے۔

شربت غاریقون:

سدوں کو کھولتا ہے، جالی ہے اور اسہال کے ذریعہ ان تمام اخلاط کا استفراغ کرتا ہے جنہیں یہ قطع یا جن کو یہ قوت جلاء کے ذریعہ الگ کر چکا ہو۔ حار یابس ہے اور اس میں یبوست بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔

شربت تمر ہندی:

اعتدال کے ساتھ برودت ویبوست پہنچاتا ہے، معدہ کو تقویت دیتا ہے اور صفراء کی تقطیع کرتا ہے۔ اس میں تقطیع کی قوت اس میں موجود حموضت کے تناسب سے ہوتی ہے۔ معدہ کو قوی بھی کرتا ہے۔

شربت خیار شنبر:

معتدل شربت ہے۔ اس کو نوش کرنے سے شکم کی تلیین ہوتی ہے کیوں کہ اس میں اسہال لانے کی قوت ہے۔ یہ قے لاتا ہے، معدہ میں ضعف پیدا کرتا ہے، قصبۃ الریہ، سینہ اور مثانہ کی خشونت میں نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔

شربت مصطگی:

اعتدال کے ساتھ حار یابس ہے۔ معدہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔ اس خاصیت میں یہ

تقریباً تمام دواؤں سے برتر ہے۔ تمام اعضاء میں بھی قوت بخشتا ہے۔

شربت سریس:

باردیابس ہے اور جلا پیدا کرتا ہے۔ سریس بستانی سے تیار شدہ شربت قوت جلاء میں تھوڑا اضعیف لیکن تبرید میں زیادہ قوی ہے۔ اس میں قوت تجفیف بھی کم پائی جاتی ہے۔

شربت جوز:

بعض افراد اخروٹ کے پھل کے چھلکے سے یہ شربت تیار کرتے ہیں۔ یہ بہت زیادہ حار ہوتا ہے، خشکی پیدا ہے۔ معدہ کو صاف کرتا اور منی کو گاڑھا بناتا ہے۔

شربت [معروف بہ] مفرح:

یہ حار یابس ہے، روح کو تقویت بخشتا ہے۔ اس کی کثافت اور غم کو دور کرتا ہے۔

شربت افسنتین:

زیادہ گرم نہیں ہے تاہم بہت زیادہ خشکی پیدا کرتا ہے اور تقویت بھی پہنچاتا ہے۔ اس کی قوت تجفیف کی وجہ سے اس کا کڑواپن اس حد تک پہنچ جاتا ہے کہ دیدان شکم کو ہلاک کردیتا ہے۔ یہ مراری اور مائی خلط کا تنقیہ، جلا اور استفراغ کرتا ہے، البتہ اس میں موجود قوت قابضہ اسے غلیظ اور لیسدار اخلاط میں ایسا فعل انجام دینے سے روک دیتی ہے۔

شربت مخیط:

حرارت و برودت میں معتدل ہے۔ رطوبت پیدا کرتا ہے، غلیظ الجوہر ہے۔ مری کی خشونت میں نفع بخش ہے۔

انگور کی نازک بیلوں کا شربت:

میں نے اسے بارہا استعمال کرایا ہے، ابکائی اور قے میں عجیب النفع ہے۔

برودت ویبوست میں معتدل ہے۔ اپنی قوت قابضہ کی وجہ سے تقویت بخشتا ہے اور حموضت کی وجہ سے جلا و تقطیع جیسے افعال انجام دیتا ہے۔ اس کے جوہر میں قے اور ابکائی کو ختم کرنے کی ایسی خاصیت ہے جو کسی اور دوا میں نہیں پائی جاتی۔ البتہ وہ معجون یا رب جو انگور کی بیلوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے۔

شربت اصول:

یہ شربت اطباء جدید کی ایجاد ہے کیونکہ میں نے قدیم اطباء کی کسی بھی کتاب میں اس کا تذکرہ نہیں دیکھا ہے۔

حار یابس ہے، قاطع ہے، سدوں کو کھولتا ہے، مدر بول وحیض ہے اور اس فعل میں بہت بہتر ہے۔ چونکہ قدیم اطباء نے اس کا تذکرہ نہیں کیا ہے اور میں نے اسے ابھی جانا ہے اس لیے اس کا استعمال نہیں کیا ہے۔

شربت آبریشم:

آبریشم کے پانی سے یہ شربت تیار کیا جاتا ہے۔ مجھ سے پہلے کے اطباء اس کا استعمال نہیں کراتے تھے۔ میں نے ہی اسے بنایا ہے اور جس مقصد کے لیے ترتیب دیا ہے وہ مقصد مجھے حاصل ہوا ہے۔ اس کی ترکیب تیاری یہ ہے: لوہے کی ہانڈی میں دس رطل پانی رکھا جائے، یہ پانی ایسے چشمے کا ہو جس کا منبع مشرق کی طرف ہو، اس ہانڈی کو کوئلہ کی آگ پر رکھ دیا جائے اور آبریشم [مقرض] کو دھونے کے بعد اس میں ڈالا جائے اور قرنفل ایک اوقیہ، دارچینی، مصطگی، دارفلفل، زنجبیل، ہر ایک ۵ درہم ڈال کر سب کو ایک ساتھ جوش دیا جائے یہاں تک کہ نصف پانی باقی رہ جائے اب اسے صاف کیا جائے اور اس صاف شدہ [مصفی] پانی میں اتنا پانی مزید ملایا جائے جتنا پہلی مرتبہ ڈالا گیا تھا یعنی دس رطل، پھر اسے کشادہ منہ والے برتن میں ڈال دیا جائے اور لوہے کے ایک چمکدار صنجہ کو آگ میں گرم کیا جائے یہاں تک کہ وہ سرخ ہو جائے پھر اس پر سے غبار صاف کر کے اس پانی میں ڈبو دیا جائے۔

اس طرح بار بار کیا جائے یہاں تک کہ نصف پانی ختم ہو جائے پھر اس پانی میں دوبارہ دس رطل پانی شامل کیا جائے اور اس کے بعد لوہے کے ایک نئے برتن میں ڈال کر اسے پھر سے دوبارہ آگ پر رکھا جائے اور اس میں دس رطل شہد اور نصف درہم ثافسیا ڈال کر جوش دیا جائے یہاں تک کہ عمدہ شربت تیار ہو جائے، اب اس کا جھاگ اتار کر اسے استعمال کرایا جائے۔

اس کی خاصیت یہ ہے کہ یہ روح کو تقویت بخشتا ہے، طاقت میں اضافہ کرتا ہے، منی کو گاڑھا اور اس کی پیدائش بڑھاتا ہے، اس صفت میں اس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ یہ حار یابس ہے۔

معجونات

مربی گلاب:

سرد خشک ہے۔ اس کی سردی اتنی قدر معمولی ہوتی ہے کہ گویا معتدل ہو، بلکہ میرے اپنے خیال کے اعتبار سے تو حقیقت میں یہ معتدل ہی ہے مگر میں نے صرف اطباء کی پیروی میں ایسا کہہ دیا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ یہ بہت زیادہ خفیف نہیں ہے۔ یہ گویا خوشبو ہے جو معدہ و جگر کو قوت پہنچاتی ہے۔ اس میں معمولی قوت مسہلہ بھی ہے۔ اس کا جوہر لطیف ہوتا ہے۔ اسی لطافت کی بنا پر بدن سے خارج ہونے والی غلظت کو تحلیل کرتا ہے اور آنتوں کے اندر کسی غذا یا دوا کے سبب پیدا ہونے والی خراش کو سکون پہنچاتا ہے۔

بالعموم اس میں حسب ضرورت مصطگی اور دارچینی شامل کر دیتے ہیں۔ اس طرح معدہ و جگر کو تقویت پہنچانے کا اس کا عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔

عام طور پر ہم اسے آب گرم میں ڈال کر رکھ دیتے ہیں، پھر اسے صاف کر کے وہی نتھرا ہوا پانی پلاتے ہیں، اس طرح سے یہ طبیعت کی تلین کر دیتا ہے۔ یہی عمل کبھی کبھی مسہل شربتوں میں انجام دیا جاتا ہے جب ہمیں معدہ کی تقویت کے ساتھ اسہالی کیفیت کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

زلق الامعاء میں عموماً ہم اسے مصطگی اور دارچینی کے ساتھ ملا کر دیتے ہیں، اگر زلق کی شکایت کسی اسہال کے سبب ہو تو پھر ہم اسے خالی پیٹ دیتے ہیں اور اگر قے

واسہال دونوں شکایتیں بیک وقت ہوں تو یہی عمل اس طرح دہراتے ہیں کہ کھانے کے بعد بھی اس کی ایک خوراک دے دیتے ہیں۔

ضعف معدہ کی صورت میں ہم بالعموم اسے بطور سالن دیتے ہیں۔

مربی بنفشہ:

سرد و تر ہے لیکن اتنا زیادہ نہیں کہ اسہال لائے۔ اس کی برودت بلا شبہ اس کی رطوبت سے کم تر ہے۔ جب اس میں تھوڑا مربی گلاب شامل کر دیتے ہیں تو معدہ کی گرمی سے اس کی مدافعت کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اس وجہ سے نہیں کہ گلاب بنفشہ سے زیادہ تیز ہے بلکہ اس وجہ سے کہ گلاب کی قبض خاصیت کی وجہ سے اس کا استحالہ دشوار ہو جاتا ہے۔

مربی نعناع [پودینہ]:

گرم خشک ہے۔ روح کو قوی کرتا ہے۔ قوت کو باقی رکھتا ہے اور وحشت میں بہت فائدہ مند ہے۔

ترنج کے مربی کے بھی یہی خواص ہیں۔

دواء المسک:

دواء المسک حار ہو یا بارد، دونوں ہی مقوی روح ہیں۔ قوت لاتی ہیں اور صعود کرنے والے ان سوداوی بخارات کے غلبہ میں مفید ہیں جو بے چینی اور وہم پیدا کرتے ہین۔ یہ مایوسوں اور جنون زدہ لوگوں کی دوا ہے۔ مرگی کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ دل کے خون کو صاف کرتی ہے اور اس کی ساخت کو مضبوط کرتی ہے۔

جالینوس نے مسک اور اس سے تیار ہونے والی چیزوں کا ذکر نہیں کیا ہے لیکن بعد کے بیشتر اطباء نے اس کا بھرپور تذکرہ کیا ہے۔ شاید کسی کا قول ہے کہ جالینوس نے اس کا ذکر 'نصائح الرہبان' نامی کتاب میں کیا ہے جو جالینوس کی طرف منسوب کی جاتی ہے۔ جن

اطباء نے اس کی کتابوں کا مطالعہ کیا ہے اور اس کے ماہر تصور کیے جاتے ہیں ان کا خیال ہے کہ جالینوس کا ایسا کوئی قول نہیں ہے۔

مسک کے بارے بالغ نظر اور ماہر متاخرین نے وہی کچھ کہا ہے جس کا ذکر ہم نے کیا ہے۔ ان اطباء کا کہنا درست ہے کیوں کہ تجربات نے ان کے قول کو صحیح قرار دیا ہے اور ہمارا طبقہ، یعنی جالینوس کی پیروی کرنے والوں کا اصول بھی قیاس کے ساتھ تجربہ پر منحصر ہے۔

دواء المسک کے بارے میں ہم نے جو بیان کیا ہے اس کے ساتھ ہی یہ فالج کے مریضوں کو بھی مفید ہے، خاص طور پر دواء المسک حار۔ اسی طرح بوڑھوں، سکتہ اور اسی طرح کے دوسرے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔

واضح رہے کہ دواء المسک حار اور بارد دونوں ہی خشک وگرم ہیں، لیکن دواء المسک بارد حار کے مقابلے میں بارد ہے۔

دبید الورد:

اس نام کا اطلاق اطباء ہر اس دواء پر کرتے ہیں جو جگر کو طاقت بخشے اور گلاب اس کے نسخہ کا ایک جزء ہو۔ اس کی بعض ترکیبوں میں تو دس اجزاء ہیں اور لوگ انہی کو بہ کثرت استعمال کراتے ہیں جب کہ کچھ ترکیبیں ایسی بھی ہیں جن کے میں دواؤں کی تعداد اور زیادہ ہے۔

تمام ماہر اطباء بیشتر اوقات اسے ایسے مریضوں کے لیے تجویز کرتے ہیں جنہیں جگر کی کمزوری کی شکایت ہو۔ مزاج، ضرورت اور مریض کے مخصوص احوال کے مطابق اس کو مناسب حال بنانے کے لیے اطباء اور دوائیں بھی شامل کرتے رہتے ہیں۔

دبید الورد جگر اور معدہ کو طاقت بخشتا ہے، مدر بول ہے۔ اعتدال کے ساتھ ملین شکم ہے۔ جلد کی رنگت نکھارتا ہے۔ اس کا شمار ان دواؤں میں ہوتا ہے جو انتہائی نفع بخش تسلیم کی گئی ہیں۔

مربی ثمرۃ الکرم:

یہ انگور کی بیل اور خوشوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ بیلیں ایسی لی جاتی ہیں جو میٹھی نہ ہوں اور کلی کھلی نہ ہو، بالکل اسی طرح تیار کیا جاتا ہے جیسے مربی گلاب۔ اس میں انگور کی نرم و نازک اور تازہ بیلیں لی جاتی ہیں۔

یہ دونوں ہی سرد خشک ہیں، ان کی سردی خشکی کے مقابلے میں کم ہے۔ ان سے قے رکتی ہے اور فواد کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ یہ دونوں ہی اس قے میں مفید ہیں جو ضعف فم معدہ کے سبب ہوتی ہے۔ دافع اسہال ہے بہ شرطیکہ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کیا جائے اور اگر کھانا کھانے کے بعد استعمال کیا جائے تو مسہل کا کام کرتا ہے۔ اکثر و بیشتر ان سے معدے کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ یہ دونوں ایسی چیزیں ہیں جن کا متلی، قے اور ابکائی کی شکایتوں میں کوئی ثانی نہیں ہے۔

لعوق کتیرا:

اس سے کھانسی کو آرام ملتا ہے اور شش و سینہ ملائم ہوتا ہے۔ آنتوں کی خراش اور سوزش بول میں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

معجون انیسون:

گرم و خشک ہے لیکن بہت زیادہ نہیں۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے، پیشاب اور پسینہ لاتا ہے اور اعصاب کے استرخاء میں نفع بخش ہے۔

اگر اس میں لعوق کتیرا اس کے ایک تہائی حصے کے بقدر شامل کر دیا جائے تو پتھری توڑنے کی حیرت انگیز دوا ثابت ہوتی ہے۔

یہ اخلاط کو جلا بخشتا ہے اور انہیں بڑے اچھے انداز سے ختم کرتا ہے۔ طبیعت کے لیے خوشگوار ہے، سرد مزاجوں کو فائدہ مند ہے اور زلق الامعاء میں بھی نفع بخش ہے۔ شش اور سینہ کا تنقیہ کرتا ہے۔

جوارش سفر جل:

استرخاء، قوت ضعف نفس اور فم معدہ کے انحلال میں مفید ہے۔ اس کا خاص وصف یہ ہے کہ اس سے معدہ کو طاقت ملتی ہے۔

یہ جوارش گرمی و سردی میں معتدل اور خشک ہے۔ اگر اسے خالی پیٹ استعمال کیا جائے تو قابض اور مانع اسہال ہے، لیکن اگر شکم سیری کی حالت میں استعمال کی جائے تو مسہل کا کام کرتی ہے۔ یہ جس قدر پرانی ہوگی اسی قدر بہتر ہوگی البتہ بہت ہی زیادہ پرانی ہو تو الگ بات ہے۔

اس میں قدرے مصطگی شامل کر لی جائے تو اس کی قوت دو چند ہو جاتی ہے البتہ اگر ضعف معدہ کسی صفراوی خلط کے سبب ہو تو اس سے فائدہ کی بجائے نقصان کا اندیشہ ہے۔ ایسی صورت حال میں میں اسے تنہا استعمال کراتا ہوں یا پھر معجون ثمرۃ الکرم کے ہمراہ، اور مصطگی سے احتیاط رکھتا ہوں۔ اسی طرح دوسری تمام گرم دواؤں سے اجتناب کراتا ہوں بطور خاص مصطگی سے، اس لیے کہ اس میں رطوبت بھی ہوتی ہے۔

مربی سیب:

جس طرح اور چیزوں کا مربی تیار کیا جاتا ہے اسی طرح سیب کا بھی مربی بنایا جاتا ہے۔ یہ مرطب بدن اور خواب آور ہے۔ اس کا مزاج گرمی و سردی کے درمیان ہوتا ہے۔ اگر سیب شیریں ہے تو قدرے زیادہ گرم ہوتا ہے اور اگر ترش ہے تو بہت معمولی سرد ہوتا ہے، البتہ اس کی صفت ترطیب بہت موثر ہوتی ہے، اسی وجہ سے یہ اعلیٰ درجہ کا خواب آور ہے۔ سیب کی یہی تاثیر اس وقت بھی سامنے آتی ہے جب کوئی اسے سونگھتا ہے اور مسلسل اس کی خوشبو لیتا رہتا ہے کیوں کہ اس سے بہت گہری نیند آتی ہے۔

مربی زنجبیل:

یہ ان ملکوں میں تازہ ادرک سے تیار کیا جاتا ہے جہاں یہ پیدا ہوتا ہے اور وہاں

سے ہمارے یہاں درآمد ہوتا ہے۔

یہ خوش ذائقہ اور گرم وتر ہوتا ہے۔ باہ میں مفید ہے۔ بہت عمدہ گرمی پیدا کرتا ہے اور اخلاط کو بخوبی نضج دیتا ہے۔ ہضم میں مددگار ہوتا ہے۔ گائے کے گوشت اور اس جیسے دوسرے غلیظ گوشتوں کے استعمال کرنے کے بعد جب اسے کھایا جاتا ہے تو ان کو ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

فالج میں اس کے کھانے سے بہت جلد فائدہ ظاہر ہوتا ہے۔ اسے مسہل دواؤں میں شامل کیا جائے تو معاون ثابت ہوتا ہے۔ چوں کہ اس کی حرارت اس کی رطوبت سے ہم آمیز ہوتی ہے اس لیے یہ اخلاط کو پگھلا دیتا ہے چنانچہ اس کا اثر جسم کے اندر برابر رہتا ہے اور مسہل دواؤں کا اثر اس کی شمولیت کے سبب نمایاں نظر آتا ہے۔ اگر یہ چیز نہ ہوتی تو ایسا نمایاں اظہار نہ ہو پاتا۔ یہ بوڑھوں کے لیے نفع بخش ہے۔ فالج، سکتہ اور لقوہ کے مریضوں میں اس کا عجیب وغریب اثر سامنے آتا ہے۔

میرا معمول یہ ہے کہ جب میں لیسدار، غلیظ قسم کے اخلاط کے لیے کوئی مسہل دیتا ہوں تو حسب ضرورت تھوڑی مقدار میں اس کو ضرور شامل کرتا ہوں۔

معجون عود ہندی:

اسے بادشاہ استعمال کرتے تھے۔ اس کے بہت فائدے ہیں۔

یہ گرم خشک ہے۔ معدہ کی فاضل رطوبت کو خشک کرتی ہے، اسے طاقت دیتی ہے چنانچہ اس متلی وابکائی میں جو فاضل رطوبت کے سبب سے ہو، مفید ہے۔

یہ خوشبودار دوا ہے، جگر میں مفید ہے، پیشاب آور ہے۔ معدہ اور تمام بدن سے فاضل رطوبتوں کو نکالتی ہے۔ منہ سے لعاب بہنے میں مفید ہے۔ بوڑھوں، فالج کے مریضوں اور ایسے تمام لوگوں کے لیے بہت ہی مفید ہے جن کے بدن میں فاضل خلط جمع ہوگئی ہو، بالخصوص حواس کو طاقت پہنچاتی ہے اور جب احساسات میں تکدر پیدا ہو جائے تو یہ خاص طور پر مفید ہے۔ فالج کے مریضوں اور بوڑھوں کے لیے نفع بخش ہے۔ معدہ اور

تمام بدن کی فاضل رطوبت کو خشک کر دیتی ہے۔ گرم خشک ہے اور اس کی خشکی زیادہ ہے۔

معجون عنبر:

اسے بھی بادشاہ استعمال کرتے تھے۔ اس کے افعال معجون عود کی طرح ہی ہیں البتہ قوت تجفیف نسبتاً کم ہے۔

معجون فرفیون:

یہ معجون بذات خود ایک تریاق ہے اور تریاقمثر ودیطوس کے دوائی اجزاء کا حصہ ہے، جو تریاق افاعی کے بعد سب سے زیادہ کار آمد تریاق ہے۔ یہ گرم خشک ہے، جلا و نفخ پیدا کرتا ہے، بالخصوص احشاء اور بالعموم باقی تمام بدن کے سدوں کو کھولتا ہے۔

جس طرح مثر ودیطوس اور وہ تریاق اکبر جو افاعی [سانپ] کے گوشت سے تیار کیا جاتا ہے نفع بخش ہیں، اسی طرح اگر اسے کئی روز استعمال کر لیا جائے تو وبائی ہوا سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

مثر ودیطوس:

یہ افادی نقطۂ نظر سے بڑی حد تک تریاق افاعی جیسا ایک تریاق ہے، البتہ اس میں تقویت باہ کی عجیب وغریب خاصیت ہے۔ منجملہ یہ گرم وخشک ہوتا ہے۔

تریاق فاروق —— مادہ سانپوں کے گوشت سے تیار کردہ:

اسے ربیع کے موسم میں تیار کیا جاتا ہے اور مثر ودیطوس کی طرح اس میں بھی متعدد دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جیسے روغن بلسان، گل مختوم اور گوشت، جن کے بہت سے فوائد ہیں۔

یہ زہروں کے اثر کو روکتا ہے اور ایسے تمام قاتل زہروں کا تریاق ہے جسے انسان پی سکتا ہے۔ بالجملہ یہ گرم خشک ہے۔

مرگی اور فالج کے مریضوں کو پلانا مفید ہے۔ پتھری توڑتا ہے۔ پیشاب اور پسینہ لاتا ہے۔ شدید قولنج کو ختم کرتا ہے اور ان شدید مہلک دردوں میں نفع بخش ہے جو عضلات، آنتوں اور بدن میں کہیں بھی جمع شدہ سرد ریاح کے سبب ہو جاتے ہیں۔

قدیم اطباء نے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں تحریر کی ہے۔ احتیاط کا تقاضہ تو یہ ہے کہ حسب استطاعت اس کو بہر حال اپنے پاس رکھا جائے۔ یہ اخلاط کی عفونت کو ختم کر دیتا ہے۔ اسہال مزمن میں ایک درہم کی مقدار میں استعمال کرنے سے اسہال بند ہو جاتا ہے۔

اقراص الافاعی:

ان کو مادہ جوان سانپوں سے تیار کرتے ہیں۔ یہ اقراص گرم خشک ہیں۔ جذام میں مفید ہیں۔ سانپ کے کاٹے اور ہوام گزیدگی میں مفید ہیں۔

معجون فلافل:

گرم خشک ہے، فالج اور خدر میں مفید ہے۔ پیشاب لاتا ہے، بلغم پگھلاتا ہے اور اسے پیشاب کی راہ بہا دیتا ہے۔ قولنج کے درد کو دور کرتا ہے جو ایسی چیزوں کے کھالینے سے پیدا ہوتے ہیں جو شدید ریاح کو جنم دیتی ہیں۔ اس کی حرارت قوی ہے۔

معجون ثوم:

گرم خشک ہے، کیڑوں کے کاٹنے میں مفید ہے۔ یہ تریاق میں شمار ہوتا ہے۔ بلغم کا تنقیہ کرتا ہے اور معدے کو جلا بخشتا ہے۔

لوزینج:

اس کا شمار طبی معجونوں میں ہوتا ہے اور حلوہ جات میں بھی۔ جب اسے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے تو اعتدال کے ساتھ بہترین خواب لاتا اور دماغ کا تغذیہ کرتا ہے، یہاں تک کہ اطباء کے خیال میں اس کی خاصیت یہ ہے کہ یہ جوہر دماغ میں افزونی کا باعث ہے اور شش وسینہ میں کے مادوں کو درست کرتا، نضج دیتا اور انہیں نرم کر کے باہر نکال دیتا ہے اور

سینہ کو صاف کر دیتا ہے، البتہ جب اسے بطور حلوا اور خوش خوری کے طور پر استعمال کرتے ہیں اور زیادہ مقدار ہو جاتی ہے تو معدے کو خراب اور کھانے کی خواہش کو کمزور کر دیتا ہے ۔ اگر معدے میں صفراء سے واسطہ پڑ جائے تو یہ اسے بڑھا دیتا ہے کیوں کہ اس کا استحالہ ہو کر صفراء ہی بنتا ہے۔ خالی پیٹ استعمال کرنے سے شکم کی تلئین کرتا ہے اور جب بھرے پیٹ استعمال کیا جاتا ہے تو قے اور ابکائی کا باعث ہوتا ہے۔

روغنیات:

روغن ان بیجوں سے حاصل کیے جاتے ہیں جن میں روغنی مادہ ہوتا ہے۔ روغن کا مزاج ان کے بیجوں جیسا ہوتا ہے۔ کچھ روغن لکڑیوں سے نکالے جاتے ہیں۔ کچھ روغن ایسے بھی ہیں جن کی ترکیب پھولوں کے زیرِ عمل آتی ہے۔ ان کا مزاج اس پھول کے مزاج سے ہم آہنگ ہوتا ہے جس سے وہ حاصل کیا جاتا ہے۔

روغن بادام:

اسے بادام سے بہ آسانی نکال لیا جاتا ہے۔ یہ شیریں، رطب کسی قدر مائل بہ حرارت ہوتا ہے۔ اس کو بدن پر لگانے سے تر و تازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے۔ جب چہرے پر ملنے سے چہرہ خوش نما نکھرا نکھرا دکھائی دیتا ہے۔ اس میں کھانا پکایا جائے تو بہت ہی لذیذ ہوتا ہے اور اس سے نیند خوب آتی ہے۔ یہ قصبۃ الریہ میں خراش نہیں ڈالتا اور نہ کھانسی کا ہی سبب بنتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ تقریباً روغن زیتون کے قائم مقام ہے۔ اگر کسی کو کھانسی آ رہی ہو یا بے خوابی کی شکایت ہو اور روغن زیتون کے بجائے اس روغن میں کھانا تیار کیا گیا ہو تو یہ کھانا چنداں ضرر رساں نہیں ہوتا۔

روغن کنجد:

جس طرح بادام کا تیل بادام سے نکالا جاتا ہے اسی طرح یہ روغن تلوں سے نکالا جاتا ہے۔ اس کا مزاج روغن بادام کے قریب ہے، تاہم اتنا ضرور ہے کہ روغن بادام اس کئی پہلوؤں

سے اس سے بہتر ہے چنانچہ روغن بادام کا جوہر بہت لطیف ہوتا ہے۔اس میں قدرے قبض کی صلاحیت بھی ہوتی ہے اسی وجہ سے یہ معدے کو اس طرح خراب نہیں کرتا جس طرح روغن کنجد کردیا کرتا ہے۔اسی قبض کی صلاحیت کی وجہ سے روغن بادام کا جلدی ردی استحالہ نہیں ہوتا جیسا کہ روغن کنجد کا ہوتا ہے۔

کنجد میں ایک اور خراب مذموم صفت پائی جاتی ہے جس سے بادام پاک ہے، کنجد یا روغن کنجد کے مسلسل خوردنی استعمال سے ریاح معدہ پیدا ہوتی ہے۔

روغن فجل [مولی کا تیل]:

یہ گرم ہوتا ہے۔میں یہ نہیں کہتا کہ ایسے ہی یہ خشک بھی ہوتا ہے۔اسے لگانے سے جلا ملتی ہے اور گرمی پہنچتی ہے۔اگر کھانے کے ساتھ برابر استعمال کیا جائے تو باہ میں مفید ہے۔

روغن بلوط:

اس کا جوہر غلیظ،مزاجی اعتبار سے سردی مائل خشک ہے۔اس کی خاصیت یہ ہے کہ اعضاء پر لگایا جانے سے وہاں سختی پیدا کرتا ہے اور قوت احساس کو دشوار بناتا ہے۔

روغن لفت [شلجم کا تیل]:

یہ بالکل روغن فجل [مولی کا تیل] کی طرح ہوتا ہے اور اس کی تمام خاصیتیں ویسی ہی ہیں،البتہ رطب ہوتا ہے۔

روغن خردل:

لوگ بالعموم اس کو اہمیت نہیں کردیتے اور نہ ہی اس کا تذکرہ کرتے ہیں۔خردل کے گرم خشک مزاج کی طرح ہی روغن خردل کا مزاج بھی ہے۔جن اعضاء پر برودت کا اثر ہو ان پر اسے لگانے سے واضح فرق نظر آتا ہے۔

بچھو کے ڈنک مارنے کی جگہ لگانے سے درد کافور ہوجاتا ہے۔ یہ تمام سرد امراض میں فائدہ مند ہے،اسی وجہ سے بوڑھوں اور فالج کے مریضوں کو بالخصوص

موسم سرما میں مفید ہے۔

یہ زیتون اور رائی سے بنی چٹنی کا بدل ہے۔

سر کے اگلے حصے پر لگانے سے آنکھ سے پانی بہنے میں مفید ہے اور عمل کئی سے بے نیاز کر دیتا ہے۔ یہ ایسے تمام حالات میں مناسب ہے جہاں سردی کا غلبہ ہو۔

ثقل سماعت میں اگر ایک، دو قطرہ کان میں ٹپکا دیا جائے تو شنوائی میں نمایاں فرق آجاتا ہے۔

روغن شونیز [کلونجی کا تیل]:

اس کا استعمال اطباء کے معمولات مطب میں نہیں ہے، غالباً وہ اسے جانتے بھی نہیں، البتہ میں نے ضرور استعمال کیا ہے۔ یہ گرم خشک اور اس کا جوہر لطیف ہوتا ہے۔ فالج، استرخاء اور کزاز جیسے امراض میں مفید ہے۔

سر کے اگلے حصے پر ملنے سے آنسو بہنے [دمعہ] میں مفید ہے، البتہ اس سے بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اسی طرح روغن خردل کا بھی اثر ہوتا ہے۔

روغن گندم:

یہ گیہوں سے آگ کے ذریعہ کشید کیا جاتا ہے۔ گرم ہوتا ہے، چونکہ آگ اسے بہت زیادہ خشک کر دیتی ہے لہذا یہ خشک بھی ہوتا ہے۔ مسّوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

روغن باقلا اور روغن ترمس:

میں نے ان دونوں روغنوں کا تذکرہ بھی اطباء کے درمیان نہیں سنا۔ جس طرح روغن گندم کشید کیا جاتا ہے اسی طرح ان دونوں روغنوں کو بھی کشید کیا جاتا ہے۔ البتہ یہ دونوں مسّوں کے علاج میں بہت زیادہ کارگر ہیں۔

دوسرے غلوں اور بیجوں سے بھی روغن نکالا جاتا ہے۔ جن کا مزاج ان چیزوں کے مزاج کے تابع ہوتا ہے۔ لیکن جب ان کو بذریعہ آتش نکالا جاتا ہے جیسے روغن گندم، اس

طرح نکالنے پر اس میں ایک ایسی قوت بھی پیدا ہو جایا کرتی ہے جو ان بیجوں یا تخموں کے اندر سرے سے ہوتی ہی نہیں جن سے اسے نکالا جاتا ہے اور یہ عام سی بات ہے۔

روغن خوخ:

مغز خوخ کا روغن ایسے ہی نکالا جاتا ہے جس طرح روغن بادام، اس میں تلطیف اور جلاء کی قوت پائی جاتی ہے۔ وقر میں یہ روغن بوند بوند کان میں ٹپکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

روغن کدو:

یہ سرد تر ہے، ناک میں ٹپکانے سے نیند لاتا ہے۔ اس باب میں یہ روغن عجیب وغریب ثابت ہوا ہے۔

روغن بیدانجیر:

یہ پرانے روغن زیتون کی طرح ہے۔ اس میں تحلیل، تلطیف اور دردوں کو تسکین دینے کی غیر معمولی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کی گرمی بہت قوی نہیں ہوتی۔

قطران:

خواہ اسے آپ روغن کا نام دیں یا پتلا گوند کہیں، بہر حال اس سے اس کی خوبی پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ یہ لکڑی سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ مانع عفونت ہے۔ عہد قدیم میں مردوں پر اس کا حنوط کیا جاتا تھا، جس سے پوری لاش عفونت کے بغیر خشک ہو جاتی تھی۔

فالج اور استرخاء میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صرف تھوڑی دیر تک اس سے کلیاں کی جائیں تو دانت کے درد کو بہت آرام ملتا ہے جو سرد اخلاط کے سبب پیدا ہو جاتے ہیں۔ دیر تک کلیاں کرنے سے دانت ریزہ ریزہ ہو کر گر جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ داء الثعلب اور داء الحیہ پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

روغن صنوبر:

یہ گرم خشک ہے۔ روغن زیتون کے عوض اسے کھانوں میں استعمال کیا جاتا ہے سرد امراض میں فائدہ مند ہے۔ خوش ذائقہ بھی ہے۔

سرد اعضاء جن کی برودت دقیق، عارضی اور کسی مرض کے نتیجہ میں ہو تو اس کی مالش سے اللہ کے حکم سے واضح فائدہ محسوس کیا جا سکتا ہے۔

روغن زیتون میں بسائے پھولوں کا روغن

روغن گل سرخ:

یہ قدرے سرد اور ترطیب وتجفیف میں معتدل یا اعتدال سے قریب تر ہے، البتہ تجفیف کا رجحان غالب ہوتا ہے۔ اعضاء کو قوت پہنچاتا ہے۔ اس میں ان مواد کو لوٹانے کی بھی صلاحیت ہے جو اعضاء میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ انہیں تحلیل بھی کرتا ہے۔ مقامی قوت بحال کرتا ہے۔

میرے علم کے مطابق ایسے زخموں کے شدید درد میں ابتداء میں اس سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے۔ اس سے وہاں کی سوجن بھی تحلیل ہو جاتی ہے۔ اسے تیار کر کے اور سال میں کئی بار گلاب ڈال دینے سے اس کی افادیت میں اس قدر اضافہ ہو جاتا ہے کہ شاید مشکل ہی سے یقین آئے۔

لُو لگ جانے میں روغن کو سرکہ اور پانی کے ہمراہ لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

روغن بابونہ:

مسکن درد معتدل یا اعتدال سے قریب تر ہے۔ اس روغن کی مالش مفید ہے۔

روغن نیلوفر:

اس میں تبرید وترطیب کی صلاحیت ہوتی ہے، چنانچہ خواب آور ہے۔

روغن بنفشہ:

روغن نیلوفر کی طرح ہے۔

روغن شبت :

گرم ہے، دردوں کو تسکین دیتا ہے اور اس کے کھینچاؤ کو ختم کرتا ہے۔

روغن سوسن :

گرم خشک ہے۔ برودت کی وجہ سے ہونے والے دردوں میں فائدہ مند ہے۔ عصبی اعضاء کے ورم اور صلابت میں مفید ہے۔

روغن یاسمین :

اس میں تسخین ،تلطیف اور تجفیف کی صلاحیت ہوتی ہے۔ عصبی اعضاء کے اورام میں بہت زیادہ مفید ہے۔ یہ بہتر اور خوشبودار ہے۔ اس کا استعمال موسم سرما میں کیا جانا چاہئیے ۔استرخاء اور فالج ولقوہ میں بھی مفید ہے۔

روغن اترج [ترنج] :

یہ گل اترج اور اس کے پھل کے چھلکے سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کا جوہر لطیف ہوتا ہے۔ اس میں تجفیف کی صلاحیت ہوتی ہے، البتہ گرمی وسردی میں یہ معتدل ہے۔ اپنی عطریت اور خوشبو کی وجہ اور تجفیف وتلطیف کی قوت کے سبب اعضاء کو طاقت دیتا اور معدہ کو قوت پہنچاتا ہے۔

روغن نرگس :

یہ لطیف ،خوشبودار اور حار یابس ہے۔ عصب کے جراحات میں مفید ہے۔ اعضاء کے عصبی اورام کو تحلیل کرتا ہے اور فالج میں نمایاں طور پر فائدہ پہنچاتا ہے۔

روغن خیری :

ملطف اور محلل ہے۔ بارد اسباب سے ہونے والے دردوں میں مفید ہے۔ وضع حمل کے وقت ناف اور اس کے ارد گرد لگانے سے دردزہ کم ہو جاتا ہے۔

روغن اخوان

یہ تحلیل کرنے والا، رطوبت پیدا کرنے والا اور لطیف بنانے والا ہے، ان تمام دردوں میں مفید ہے جو اسباب باردہ کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں۔ حار یابس ہے۔

مفردات

زمرد:

زمرد نو دانہ کے بقدر کھانے سے سمی اثرات رونما ہوں گے اور اس کھانے والا اس وقت تک کھانا کھانہیں سکتا جب تک کہ اس کے معدہ کا تنقیہ نہ ہو جائے۔

طین مختوم:

ایک درہم کے بقدر کھانے سے زمرد جیسے اثرات رونما ہوتے ہیں۔

روغن بلسان:

نصف درہم کی مقدار پینے سے زمرد کے استعمال جیسا اثر ظاہر ہوتا ہے۔

حجر الباردد ہر:

جو کے تین چار دانے کے بقدر استعمال کرنے سے قوی اثر ظاہر ہوتا ہے، جس کا ذکر پہلے گزر چکا ہے۔

سرطان نہری:

اگر اس کو گرم پانی میں ابال کرنئی ہانڈی میں رکھ کر بھون دیا جائے یہاں تک کہ اس کا رنگ سرخ ہو جائے اور اس کو باریک پیس کر کے کتّے کے کاٹے میں استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

حشیشۃ الغار:

اس کا بھی یہی فائدہ ہے۔

حلقیت [ہینگ] کو گلے میں لٹکانے سے خنازیری گلٹیاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

اطباء کا قول ہے کہ زیتون کے درخت کی جانب روزانہ صبح صبح دیکھنے سے بصارت کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

ارجوان بحری کے دھاگے سے سانپ کا دَم گھوٹنے کے بعد اس دھاگے کو ذبحہ کے مریض کو پہنانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

فاوانیا کو صرع [مرگی] کے مریض کے گلے میں لٹکانے سے مرگی کا دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ اطباء کا خیال ہے کہ زمرد فائق کی بھی یہی خاصیت ہے۔

عوسج کو گھر میں گاڑ دینے سے اس گھر سے جادو کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

حجر اکتمکت کو نفاس والی عورتوں کے گلے میں لٹکانے سے نفاس جلد ختم ہو جاتا ہے اور درد بھی زائل ہو جاتا ہے

حجر السبج [ایک سیاہ، ہلکا پتھر] کی طرف دیکھنے سے بصارت قوی ہوتی ہے۔

سرخی کی طرف دیکھنے سے نفث الدم عارض ہوتا ہے۔

زردی کی طرف دیکھنے سے یرقان اصفر دور ہو سکتا ہے۔

بھڑکتے ہوئے آگ کے شعلے کی طرف دیکھنے سے اندھا ہونے کا اندیشہ ہے۔

نحاس [تانبہ] کے برتن میں مستقل کھانے پینے سے جذام ہو سکتا ہے۔

رصاص کے قلعی دار برتن میں پینے سے پیاس دور ہو جاتی ہے۔

سونے کے برتن میں پکا ہوا کھانا قلب کو قوی اور وحشت اور عام لاغری کو دور کرتا ہے۔

لولو [موتی] کو منہ میں رکھنے سے تقویت قلب ہوتی ہے۔

خرگوش کا بایاں پیر جماع کے وقت عورت یا مرد کی ران پر لٹکانے سے مانع حمل کا کام کرتا ہے۔

دمعہ الکرم [ایک طرح کی تری جو بہار کے موسم میں انگور کی بیلوں سے بہتی ہے] کو خمار والے شخص کو پلانے سے اس کو شراب سے نفرت ہو جاتی ہے۔

ہد ہد کی داڑھی اور اس کی زبان کو انسان کچھ دیر کے لیے پہن لے تو اس کی ضروریات پوری ہو جائے گی۔

لوگوں کا خیال ہے کہ اگر شیر کی جلد کا بنا ہوا طبلہ بجایا جائے تو آس پاس کے دوسرے طبلے ازخود پھٹ جائیں گے۔

یبروج کو اکھاڑنے والا مصیبت میں مبتلا ہو جائے گا۔

کتے کے ناب کو انسان چھولے تو اس کو کتا نہیں کاٹے گا۔

ایسی بکری جس کو جنگلی جانوروں نے چیر پھاڑ دیا ہو، اس کے چمڑے پر معاہدہ لکھے جانے سے مرد اور عورت کے درمیان اتفاق نہیں ہو گا۔

حکماء کا قول ہے کہ سرطان کی دائیں آنکھ نکال کر جس کی آنکھ میں درد ہو اس طرف لٹکانے سے درد دور ہو جائے گا۔

رعاد [ایک مچھلی] اگر شکاری کے جال یا کانٹے میں پھنس جائے تو شکاری کا ہاتھ اس وقت تک کانپتا رہے گا جب تک رسی اس کے ہاتھ میں رہے گی۔ درد سر کے مریض کی گردن میں لٹکا دیا جائے تو درد میں سکون آ جائے گا۔

قرصعنہ کو اگلے میں لٹکانے حالب کے اورام میں فائدہ ہوتا ہے۔

مومیا کو ہڈی ٹوٹ جانے میں چوتھائی درہم کی مقدار میں کھلانے سے ہڈی جڑ جائے گی اور نفث الدم کا مریض کھالے تو ٹھیک ہو جائے گا۔

ایسی جگہ رہائش جہاں جنگلی کبوتروں کا بسیرا ہو، خدر، فالج، جمود اور سبات کے

مریضوں کی رہائش سودمند ہے۔ یہ خصوصیت اللہ تعالیٰ نے اس میں رکھی ہے۔

سُرخاب کے پوٹے کی پرت کو پیس کر بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے نزول الماء سے شفا ملتی ہے۔

فار [چوہا] کو بھون کر ایسے بچوں کو کھلایا جائے جن کے رال ٹپکتی رہتی ہو تو رال بہنا بند ہو جائے گی۔

عاج [ہاتھی دانت] کو مرد یا عورت کھالے تو مجامعت سے استقرار حمل ہو جائے گا۔ اگر ہاتھی دانت کا ٹکڑا انسان کے جسم میں ٹوٹی ہڈی پر رکھا جائے تو اس کا نکلنا آسان ہو جائے گا۔

گنے کی جڑ بھی ہڈیوں میں اسی طرح کا کام کرتی ہے بشرطیکہ ضماد کے طور پر لگائی جائے۔

اُلو کا سر کھانا بصارت کو تیز کرتا ہے۔

بھیڑیے کا جگر خشک کر کے کھانے سے جگر کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

کُندر دماغ کو تیز کرتا اور قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے۔

ریشم کا جوشاندہ اور اس کے جرم کا سفوف کھانے سے قلب قوی ہوتا ہے۔

موتی سائیدہ بھی اسی طرح کا کام کرتا ہے، جب اس کو باریک پیس کر اس میں حریر کا اضافہ کر دیا جائے۔

پانی میں صاف گرم لوہا بجھا کر نوش کرنا مقوی قلب ہے۔ اسی طرح وہ پانی بھی ہے جس میں سونا گرم کر کے بجھایا گیا ہو اور اس میں ماء الحدید کا اضافہ کیا گیا ہو، کیونکہ لوہے کا پانی جماع کو برانگیختہ کرتا ہے اور عضو مخصوص بھی شدید ایستادگی لایا ہے۔

سونے کا بجھایا ہوا پانی تمام اعضاء کے لیے مقوی ہے۔

قولنج کا مریض بھیڑیے کا گوبر گردن میں لٹکالے تو اس کا درد دور ہو جائے گا اور اس کو شرباً استعمال کرے تو اس کا یہ فعل زیادہ قوی ہوگا۔

کتے کا سفید گو خناق میں فائدہ مند ہے۔ سرکہ میں ملا کر گردن پر ضماد کرنے سے بھی فائدہ ہوگا۔

سرکہ میں حرذون [گرگٹ کی طرح کا جانور] کی بیٹ کو گوندھ کر نمش پر لگانے سے مرض ٹھیک ہوجائے گا۔ زرازیر [ایک پرندہ ہے] کی بیٹ کے بھی یہی خواص ہیں۔

تانبہ بجھایا ہوا پانی مسہل سودا ہے۔

صدف کا سرمہ بیاض چشم کو صاف کرتا ہے۔

آبنوس کو آب گلاب میں پیس کر آنکھوں میں لگانے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

بچھو کاٹنے پر لوبان کھانے سے فائدہ ہوتا ہے اور اسی طرح ثوم سے بھی۔

زیادہ دیر تک سینکی ہوئی روٹی کے کھانے سے ہضم کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔ باسی ٹھنڈی روٹی کھانے سے مسے پیدا ہونے کا خدشہ ہے۔ ردی روٹی کھانے سے پیٹ میں کیڑے پیدا ہو سکتے ہیں۔

پسّو کی دھونی دینے سے جونک اگر حلق کے اندر ہو تو نکل جاتی ہے، اسی طرح سے جونک کی دھونی دینے سے پسو خارج ہو جائے گا۔

اناغالیس بطور مشروب استعمال کرنے سے تو جونک خارج ہو جاتی ہے۔

التاکوت رائی کے برابر پینے سے عضو مخصوص میں فوراً ایستادگی پیدا ہو جائے گی۔

سندروس کی عرصہ تک تھوڑی نسوار لینے سے نزلہ سے تاعمر تحفظ حاصل ہوتا ہے۔

چوہے کا خصیہ نکال کر مکان میں آزاد چھوڑ دیا جائے تو وہ ان فئران کو ہلاک کردے گا جو کہ مکان میں پناہ گاہ بنا رکھے ہوں۔

گندم کو چوپایہ کھالے تو اس کے نقصان سے محفوظ نہیں رہے گا۔ اسی طرح جلبان کھالنے سے انسان۔

بکری کی داڑھی مونڈ دینے سے دوبارہ نہیں آئے گی۔ اگر کتّا کتے کا گوشت

کھالے تو بھڑک جائے گا۔

افعی زمرد فائق کو دیکھ لے تو اس کی آنکھیں بہہ جائیں گی۔

یہ چند مفردات ہیں جن میں بعض مزاج اور افعال و خواص کے بارے میں معلومات حاصل کی جا چکی ہیں اور کچھ کے بارے میں علم نہیں ہے۔ بیشک ان کے بارے میں خالق اور مدبر ہی بہتر جانتا ہے۔ اگر اللہ تعالیٰ کی طرف سے رہنمائی اور الہام ہم پر نہ ہوتا تو ہماری عقل ادویہ کے بارے میں وہاں تک نہیں پہنچ سکتی تھی۔

بعض اوقات جالینوس کو بھی سامنے کی چیزوں کے بارے میں کوئی علم نہیں ہوتا تھا تو ہمیں کیسے علم ہو پاتا، اللہ تعالیٰ نے بکثرت فرمایا ہے وہ اس شخص کو واقف نہیں کراتا جو اس کو نہیں پہچانتا۔

اطباء وفلاسفہ کے علاوہ دوسرے لوگوں نے بھی مقصد کو حاصل کرنے کے لیے غیر معمولی محنت کی تو ان اشیاء کے بارے میں معلومات حاصل ہوئیں جن کے بارے میں عام طور سے انسان کے دماغ کی رسائی نہیں پہنچ ہو پاتی۔ تمام معلومات صرف اللہ کے الہام سے حاصل ہوئی ہیں نیز ان تمام امور سے اللہ ہی واقف ہے، جو انسان کے دماغ سے ماورا ہے۔

درجات اغذیہ

ہر گاڑھی کثیف غذا پہلے کھانی چاہیئے تا کہ وہ قعر معدہ میں پہنچ جائے کیونکہ قعر معدہ میں ہضم بہ نسبت معدہ کے بالائی حصہ کے قوی ہوتا ہے۔ اسی طرح دودھ، ثرید، پنیر اور سوئیاں، گائے، بکری کا گوشت اور مچھلی وغیرہ کو کھانے میں مقدم رکھنا چاہیئے کیونکہ قعر معدہ میں ہضم اچھا ہوگا تو منہضم میں مضرت کم ہوگی۔ بھنے ہوئے دانے بھی کھانے میں مقدم ہونے چاہئیں۔ سبزیوں کو بھی پہلے کھانا چاہیئے۔ اس کی وجہ کچھ اور ہے، وہ یہ کہ سبزیاں وترکاریاں عام طور پر ملین شکم ہوتی ہیں اور ہر وہ شئی جو تلیین کی صفت رکھتی ہو، پہلے کھانی

چاہیے تاکہ اس کا اخراج آسان ہو جائے۔ اسی طرح نمکین اغذیہ اور دوسری اشیاء کھانے کے درمیان کھانا چاہیے۔ سب سے آخر میں مشویات کھانی چاہئیں۔ جن کا ہضم آسان ہوتا ہے۔ گویا جو چیز پہلے کھانے کی ہے اس کو مقدم رکھیں۔ حلواء اور پھل آخر میں کھانا چاہئیے۔ جس حلوے میں انڈا شامل ہو اور وہ سخت ہو جائے، جس میں کنجد یا کتاں شامل ہو اس کو پہلے کھانا زیادہ مناسب ہے۔ مگر جب معدہ میں صفراوی خلط جمع ہو تو اس وقت اس طرح کی اغذیہ کو اخیر میں تناول کرنا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خلط کا نضج تاخیر سے ہوگا اور معدہ ضعیف ہو جائے گا۔ اس وقت انہضام کے لیے اس کو مقدم رکھنا بہتر ہے۔

پانی پینے کے آداب:

بہتر ہے کہ پانی کھانا کھانے کے بعد پیا جائے جب غذا معدہ میں پہنچ چکی ہو۔ ٹھنڈا پانی صرف گرم موسم میں مفید ہوتا ہے۔ مشرق کی طرف جاری چشمے کا پانی زیادہ بہتر ہے۔

سونے کے درجات:

تندرست بدن میں اخلاط کا نضج اس وقت اچھا ہوگا جب کھانے سے پہلے سو لیا جائے اور نیند معتدل ہو۔ اگر نیند اعتدال سے زیادہ ہوگی تو وہ نقصان دہ ہوگی اور سستی، کاہلی کے ساتھ ساتھ قویٰ میں استرخاء کا باعث ہوگی۔

حمام میں داخل ہونے کے آداب:

تندرست بدن میں حمام کرنے سے بذریعہ پسینہ تنقیہ اور استفراغ ہوتا ہے۔ کسی شخص کے بدن میں غیر ضروری اخلاط اور ردی ابخرات کا اجتماع ہو تو حمام اس کا مزاج اعتدال پر لاتا ہے، بخارات خارج کر کے برودت پہنچاتا ہے اور بارد مزاج کو حرارت پہنچاتا ہے۔ حار مزاج اشخاص اور جن افراد میں حرارت غریزی کی مقدار قلیل ہو ان کو چاہئیے کہ حمام میں نہ داخل ہوں، کیونکہ ایسا کرنے سے مزاج میں حرارت اور بڑھ جائے گی۔

حمام کے فوائد میں یہ بھی ہے کہ اس سے تکان دور ہوتی ہے، اعضاء کے جوہر کو رطوبت پہنچاتا ہے۔ بدن سے فضلات کا استفراغ ہوتا ہے اور بچوں کے اعضاء کے نمو میں مدد ملتی ہے۔ امتلاء معدہ کی حالت میں حمام میں داخلہ ممنوع ہے۔ بھوک اور تکان کا غلبہ کی حالت میں بھی حمام سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ حمام دھوپ میں سفر کرنے والے کی پیاس کے لیے بہترین مسکن اور بیداری کی زیادتی میں بھی نافع ہے۔ ضعیف، مرض کی وجہ سے کمزور افراد یا جن کے بدن میں حرارت غریزی کی مقدار قلیل ہوگئی ہو، وہ اگر حمام میں داخل ہوجائیں تو ہلاک ہوسکتے ہیں۔

جماع کے آداب:

جماع سے فارغ ہونے کے بعد جب انسان چستی و پھرتی کا احساس کرے اور اعضاء میں ہلکا پن محسوس ہو تو جماع مفید ہے۔ امتلاء معدہ کی حالت میں جماع کرنا نقصان عظیم ثابت ہوسکتا ہے۔ امتلاء معدہ کی حالت میں جماع کرنا مفید غلطی کہی جاسکتی ہے جب مادہ کا استفراغ دواء، فصد، حمی کی وجہ سے مشکل ہو۔

ریاضت کے درجات:

ریاضت کے لیے کچھ اصول وضوابط ہیں۔ جس کی پابندی ریاضت کرنے والے کے لیے ضروری ہے۔ چنانچہ دوران ریاضت سانس کی تنگی یا سانس اکھڑنے کی شکایت محسوس ہو تو ریاضت سے رک جانا چاہیئے۔ خالی پیٹ ریاضت کرنا بہتر ہے لیکن جب سانس اکھڑنے لگے تو رک جانا چاہیئے اور سانس معتدل ہوجانے پر اچھی غذاء کھانا چاہیئے۔ بہترین ریاضت چھوٹے گیند سے کھیلنا ہے۔

فصد کے درجات:

بوڑھے اشخاص اور چھوٹے بچوں کی فصد نہ کھولیں مگر جب کبھی ایسی صورت پیش آجائے جس میں موت کا خدشہ ہو تو زندگی بچانے کے لیے فصد کھولی جاسکتی ہے۔ میں نے

اپنے تین سال کے بچے کی فصد کھولی ہے۔ اللہ کا فضل اور اس کی قدرت کہ وہ ہلاک ہونے سے بچ گیا۔

فصد خلو معدہ کی حالت میں طلوع آفتاب کے وقت کرنا چاہیئے کیونکہ دھوپ بدن سے حرارت غریزی کو جذب کرتی ہے۔ گرم ہوا قوائے بدن میں ارخاء پیدا کرتی ہے۔ فصد کا بہترین موسم ربیع کا موسم ہے۔ کیوں کہ اخلاط ایسے موسم میں حرکت کرتے ہیں اور ربیع کا موسم اعتدال کے قریب ہوتا ہے۔ فصد کے ذریعہ بہت زیادہ استفراغ دم کرنا غلط ہے۔ شگاف کردہ عروق مفصودہ کو احتیاط کے ساتھ بند کرنا ضروری ہے۔

خون اور اس کے درجات:

دم محمود کا رنگ سرخ اور رقت وغلظت میں معتدل ہوتا ہے۔ یہ خون [دم] کے اور حرارت غریزی کے قوی ہونے پر دلالت کرتا ہے۔ جس خون میں مائیت کی مقدار زیادہ ہو وہ خواہ سرخ رنگ کا ہی کیوں نہ ہو، ردی ہوتا ہے۔ اس کی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ نکلتے ہی جمنے لگتا ہے۔

غلیظ، سیاہ رنگ کا خون ردی ہوتا ہے۔ اس کی خاصیت یہ ہے کہ نکلتے ہی جم جاتا ہے۔ جس خون میں سفیدی ظاہر ہو، وہ ردی اور خراب ہوتا ہے۔ اس کی خاصیت یہ ہے کہ اس کا انجماد وانعقاد جلد ہوتا ہے۔

فصد کے بعد عمدہ غذا دینا ضروری ہے۔ رگ میں شگاف بہت تنگ ہو نہ بہت زیادہ وسیع ہو۔ اگر ورم جسم کی ایک جانب ہو تو فصد کے لیے جن عروق کا انتخاب کیا جائے جسم کے مخالف جانب ہوں، مثال کے طور پر اگر بیماری دائیں جانب ہو تو فصد بائیں جانب کھولیں۔ اگر ورم اعلیٰ جسم میں ہو تو فصد اسفل جسم میں کی جائے۔ قدیم اطباء کا طریقہ یہی ہے۔ ہمارے ہم عصر اطباء کا طریقہ قدماء اور جالینوس کے خلاف رہا ہے۔

قیفال کی فصد امراض سر میں کرنا چاہیئے۔ باسلیق کی فصد سینے اور گردن کے امراض میں۔

اسی طرح اگر بیماری سر اور بدن کے دوسرے اعضاء میں مشترک ہو تو اکحل کی فصد مناسب ہے۔

کسی عرق میں شگاف دینے سے اگر دم کا استفراغ کثرت سے ہو جائے تو گویا تمام عروق سے استفراغ ہو گیا ہے۔ اگر استفراغ میں زیادہ دم خارج نہ ہو سکے تو تمام عروق سے دم حرکت کر کے اس عروق کی طرف چلا جا چکا ہے جس کی طرف عرق [رگ] میں شگاف دیا گیا ہے۔

بعض اوقات صافن کی فصد امراض نسواں، خاص طور سے احتباس طمث میں کرتے ہیں۔

محاجم۔ پچھنے:

گرم ممالک مثلاً حجاز وغرہ میں حجامت فصد سے بہتر تصور کی گئی ہے لیکن سرد اور ان سے قریب کے ممالک میں فصد کو حجامت سے بہتر خیال کیا جاتا ہے۔

محجمۃ النار [داغ لگانا]:

ایسے درد جن کا سبب ریاح باردہ کا اعضاء خصوصاً عضلات میں اجتماع ہو، محجمۃ النار [داغ لگانا] عجیب النفع تدبیر ہے۔ اس عمل سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

مسہلات:

تنقیۂ بدن کے مقصد سے مناسب وقت میں مسہلات کا استعمال ضروری ہے کیونکہ ادویۂ مسہلہ اخلاط کو نضج سے پہلے بذریعہ اسہال خارج کر دیتی ہیں جیسا کہ بقراط کا خیال ہے۔ مسہلات کے استعمال میں اگر پہل کی گئی تو اس کا فائدہ ضرور ظاہر ہوتا ہے۔ اطباء کے نظریہ کے مطابق مسہل کا سب سے مناسب موسم ربیع ہے، کیوں کہ اس موسم میں بدن میں اخلاط اسی طرح حرکت کرتے ہیں جیسے درختوں کی رطوبات۔ اگر اخلاط بہت غلیظ ہوں تو ان کے استفراغ کے لیے نضج دینا ضروری ہے۔ موسم ربیع کے وسط میں مسہلات استعمال کی جائیں۔ رقیق اخلاط میں نضج ضروری نہیں ہے۔ اگر وہ معتدل ہو تو اس کا استفراغ اپنے وقت پر ہوگا۔ مسہلات کے استعمال کے لیے معتدل ممالک مناسب ہیں۔ ادویۂ مسہلہ ان افراد کو دی جائیں جن میں حمی کی شکایت نہ ہو۔ اگر حمی صفراوی کے علاوہ کسی دوسری اقسام کا

حمی ہوتو اس میں مسہل کا استعمال بجائے نفع کے نقصانده ثابت ہوگا جوقوی بدن کوضعیف بنادے گا، جونضج اخلاط کے بعد بدن کومقوی بناتا ہے۔اس صورت میں مسہل سے مریض ہلاک ہوسکتا ہے۔اسی لیے جالینوس اور بقراط نے اس سے احتراز کیا ہے۔ جب مرض انتہاء کو پہنچ جائے ،اخلاط میں نضج پیدا ہو جائے اور مسہل کی ضرورت محسوس ہوتو اس سے مریض کو فی الفور فائده ہوگا۔

ادویۂ مسہلہ کے شرائط میں سے ہے کہ طبیب ایسی دوا استعمال کرائے جو مجرب ہو اور مناسب راستے سے اخلاط کا استفراغ کرائے ،یعنی جو دوا جس خلط کے لیے بہ طور مسہل مستعمل و مجرب ہے وہی استعمال کریں۔ بیشک جب طبیب اس پر عمل کریں گے تو ان سے غلطی نہیں ہوگی اور نہ ہی مقصد میں ناکامی۔ اگر مسہل اخلاط کا استعمال نضج اخلاط سے پیشتر کیا جائے تو خلط ثابت نہیں رہے گی اور اس کا استعمال کرنے والا مشکلات سے دوچار ہو جائے گا۔

طبیب کو دماغ سے اخلاط کے استفراغ کی ضرورت محسوس ہوتو اس کے بارے میں زیادہ غور وفکر نہیں کرنا چاہئیے بلکہ اس کی مناسبت سے ایسی دوائیں دینی چاہئیں کہ خلط کا استفراغ جہاں سے بھی ممکن ہو ہو جائے باوجود اس کے کہ مطبوخ [جوشانده] سے بہت فائده نہ پہنچ رہا ہو۔بعض اوقات ایسی دوائیں بہت سے دوسرے امراض میں مفید ہوتی ہیں۔ کبھی طبیب کو اسفلِ بدن سے خلط کا استفراغ کرنا پڑتا ہے، چنانچہ اس خلط کے استفراغ کی مخصوص دوا پلا دینا چاہئیے ۔اس کے لیے زیادہ غور وفکر نہیں کرنا چاہئے اور نہ کسی عضو مخصوص کی طرف استفراغ کے لیے کوشش کرنی چاہئیے ۔

بعض اوقات خلط بلغم مثلاً بلغم حلو، بلغم حامض یا بلغم مالح کے اخراج کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس صورت میں طبیب کو چاہئیے کہ ایسی ادویہ استعمال کرائے جو بالجملہ تمام اقسام کے لیے 'مخرج' فعل رکھتی ہوں۔ کبھی کبھی طبیب فصد کا طریقہ اختیار کرتا ہے جس سے بدن کا عمومی تنقیہ ہو جاتا ہے۔

دواء مسہل پلاتے وقت ضروری ہے کہ مریض کی طبیعت اس کے لیے تیار ہو۔ اسی طرح فصد میں بھی ضروری ہے مریض فصد کے لیے آمادہ ہو کیونکہ بدن سے استفراغ کے نتیجے میں کبھی کبھی دوسرے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ ادویۂ مسہلہ زیادہ استعمال نہیں کرنی چاہئیں، کیونکہ یہ بدن کو کمزور اور قوی کو ضعیف کر دیتی ہیں۔ ادویۂ مسہلہ کے استعمال میں زیادہ پس و پیش نہیں کرنا چاہیے، بلکہ حسب ضرورت استعمال کرنا چاہیے کیونکہ یہ جسم کی تخلیق بھی کرتی ہیں اور کمزور بھی اور قویٰ کو ضعیف کر دیتی ہیں اس لیے ضروری نہیں ہے کہ انسان ایک مدت مریض رہے اور کوئی مسہل دوا نہ لے۔ جب اس نے ادویہ مسہلہ استعمال کر لیں جیسا کہ ہمارے زمانے میں میرے علاوہ اطباء اور دوسرے لوگ کرتے ہیں۔ ایسی غذا جس میں مضرات بھی شامل ہیں تو اس کے لیے دوا کا بھی استعمال ضروری ہے۔ اگر انسان اچھی اور عمدہ غذا کھائے اور لمبی مدت تک زندہ رہے تو ضروری نہیں ہے کہ وہ مسہل بھی لے کیونکہ میری نظر میں ایسی غذا سے کوئی نقصان نہیں ہے۔

روغنیات:

روغن زیتون شیریں رطوبت بدن کی حفاظت کرتا ہے، سستی و ماندگی کو دور کرتا ہے۔ مسکّنِ الم ہے اور جلد کو ملائم کرتا ہے۔ حمام کے وقت روغن کی بدن پر مالش کرنے سے جسم سے پسینہ کے اخراج کو روک دیتا ہے۔ مرطب بدن ہے اور بدن میں جو رطوبت مائی داخل ہوتی ہے اس کی حفاظت کرتا ہے۔ اس کو ظاہر جسم پر روک دیتا ہے، خارج نہیں ہونے دیتا۔ اگر روغن بارد ہو تو اس سے بدن کی ترطیب قوی ہوگی کیونکہ وہ محلل نہیں ہوتا۔

سردی میں روغن لباس کی طرح ہے، کیونکہ وہ بدن میں ٹھنڈی ہوا داخل ہونے سے روکتا ہے۔

غسل:

سرد پانی سے نہانے سے جوان اور معتدل گوشت والے لوگوں میں حرارت بڑھتی

ہے، بشرطیکہ بدن میں بخارات ردیہ نہ ہوں۔ کیونکہ اگر بدن میں بخارات ردیہ موجود ہوں گے تو اس کو حمی یوم لاحق ہو جائے گا۔ جب جسم میں اخلاط متعفنہ کو قبول کرنے کی استعداد نہیں ہوگی اور اگر استعداد ہوگی تو حمیات ردیہ قویہ لاحق ہو جائیں گے۔

بوڑھے افراد کا سرد پانی سے غسل کرنا مہلک ہے۔ معتدل پانی سے غسل کرنے سے ترطیب بدن ہوتی ہے اور جسم شاداب ہوتا ہے۔

گرم پانی سے غسل کرنے سے اخلاط جلد کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

نمکین پانی سے غسل:

نمکین پانی سے غسل کرنے سے جسم میں یبوست پیدا ہوتی ہے۔ کبھی اس سے حمی یوم لاحق ہو جاتا ہے، لیکن انہیں لوگوں کو جن کے جسم میں بخارات ردیہ کا اجتماع ہوتا ہے۔ اگر جسم میں عفونت قبول کرنے کی استعداد موجود ہو تو حمی عفونی پیدا ہو جاتا ہے۔

بہت زیادہ کھارا پانی جس کو عوام کڑوا پانی کہتے ہیں، اس سے نہ تو شیریں پانی کی طرح جسم میں ترطیب پہنچتی ہے نہ ہی نمکین پانی کی طرح یبوست۔ سر پر ٹھنڈا پانی استعمال کرنے میں بہت زیادہ خطرہ ہے مگر ایسے لوگ جن کو عادت ہو ان میں اس کے نتیجے میں سکون اور گہری نیند آتی ہے۔

کم گرم پانی موسم سرما میں جلد اور سر کے مسامات کھولتا ہے، جس سے ہوا مقدم راس میں تیزی سے داخل ہو جاتی ہے جس سے نزلہ زکام لاحق ہو سکتا ہے۔ قابل برداشت حد تک گرم پانی سے سر دھو سکتے ہیں۔ مگر جب سر میں ورم یا شدید حرارت پائی جائے تو اس عمل سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

واضح رہے کہ اگر سر میں حار مرض یا دوسرے اعراض ہوں تو اس وقت سر اور زیادہ حرارت برداشت کرنے کا متحمل نہیں ہوگا۔

خوشبو اور اس کی افادیت:

ہر طرح کی خوشبو عموماً دماغ، اعضاء اور حواس کے لیے مقوی ہے۔ سرد موسم میں مشک اور مرکب خوشبو، ربیع میں لونگ، عود ہندی اور عنبر کی خوشبو، گرم موسم میں اشنہ، صندل جو گلاب اور سیب کے پانی سے حاصل کیا گیا ہو، کی خوشبو مفید ہے، کیونکہ سیب کے چھلکے سے ایک مخصوص و عجیب قسم کی خوشبو ملتی ہے جو عرق گلاب سے بہتر ہوتا ہے۔ اسی طرح ریحان سے حاصل ہونے والی خوشبو وبائی ہوا میں مفید ہے۔

سیب کی خوشبو گرمی میں زیادہ مفید ہے۔ اگر اس میں کافور کی آمیزش کردی جائے تو بہت نفع بخش ہوگی۔ خریف کے موسم میں عرق گلاب کی خوشبو بہتر ہے۔

سیب کا پانی جس میں حصرم [کچا انگور] کا عصارہ شامل کیا گیا ہو، جس میں اس کی مٹھاس بالکل نہ ہو، مفید ہے۔

لباس:

سرد موسم میں ریشم کا کپڑا پہننا بہتر ہے، اسی طرح سے ربیع و خریف میں بھی۔ گرم موسم میں پرانا کپڑا بہتر ہے۔ گرم موسم میں ایسا لباس پہننا چاہیئے جو پرانے، باریک کتان سے بنایا گیا ہو۔ روئی سے بنا ہوا کپڑا اُس موسم میں مفید ہے جس میں حریر کا کپڑا مفید ہے۔

جانور کی جلد کا بنا ہوا لباس:

ہمارے نزدیک ایسے جانور کی کھال سے تیار شدہ لباس سب سے اچھا ہے جس کا گوشت مرغوب طبع ہو۔ مثلاً خرگوش، پہاڑی بکرا، بکری کا بچہ، اسی طرح فنک [ایک قیمتی کھال، جو روس اور ترکستان سے لائی جاتی ہے] جو ملائم اور خوشنما بھی ہوتی ہے۔

ہوا اور رہائش:

سب سے اچھا شہر وہ ہے جو زمین سے بلند ہو اور شمال کی طرف سے پہاڑ سے ڈھکا

ہوا ہو۔ اس کے اطراف میں گنجان باغ ہو اور ساحل سمندر پر ہو۔ سب سے خراب شہر وہ ہے جس کو اونچے اونچے پہاڑ ڈھکے ہوئے ہوں۔ اگر شہر نشیب میں ہو تو گویا وہ نمکین زمین پر ہے۔ شمال کی جانب سے پہاڑ ہو اور قبلہ کی طرف سے کوئی پہاڑ نہ ہو۔ نمکین زمین پر عفونی امراض، خدر، فالج اور سکتہ وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔

وہ مکان جس کا رخ شمال کی طرف ہو، بہتر ہے۔ جنوب کی جانب رخ والا مکان کثیر الامراض ہوتا ہے۔ وہ مکان جو سنگ مرمر اور مکمل طور سے پتھر سے بنے ہوں گرمی میں مفید ہوتے ہیں، خاص طور سے نوجوان کے لیے، لیکن سرما کے موسم میں غیر صحت بخش ہوتے ہیں کیونکہ ہر وقت برودت کا غلبہ رہتا ہے جو بوڑھے اشخاص اور مفلوج کے لیے نقصان دہ ہے۔

جس مکان کی چونے سے رنگائی کی گئی ہو سردی میں اس میں کوئی حرج نہیں ہے لیکن گرمی میں خراب ہے۔ اِلّا یہ کہ اسے رنگ دیا گیا ہو۔

جھروکا:

گرمی میں جھروکا بہتر ہوتا ہے، خاص طور پر وبا کے زمانے میں۔ سردی اور دیگر صحت مند زمانے میں مکان بالا خانے سے بہتر ہوتا ہے۔

بہتا پانی:

گھروں میں پانی کی سپلائی گرمی میں اچھی مانی جاتی ہے، موسم سرما میں خراب، ربیع اور خریف کے موسم میں ٹھیک ہے۔

حوض:

حوض کے پانی میں ردی ہوا شامل ہو کر اسے خراب کر دیتی ہے، جس سے امراض عفونت اور حمیات ردیہ لاحق ہوتے ہیں۔

بستر:

سب سے اچھا بستر وہ ہے جو ملائم اور کسی قدر ٹھنڈا ہو، جو سخت جگہ پر بچھا دیا جائے تو سونے والا تکلیف اور بے چینی محسوس نہ کرے۔ بستر نہ تو بہت ملائم ہو اور نہ ہی سخت کہ وہ ایک حال سے دوسرے متضاد حالت کی طرف مائل ہو جائے۔ دھنی ہوئی روئی اور ریش [پروں] سے بنا بستر اس شخص کے لیے بہتر ہے جس کو کوئی ایسی مجبوری نہ ہو کہ وہ سخت بستر پر ہی سوئے۔

بیشک نرم و نازک بستر پر سونے کا عادی شخص اگر اچانک سخت بستر پر سو جانے پر مجبور ہو جائے تو یہ اس کی ہلاکت کا سبب بھی بن سکتا ہے، کیونکہ خون سینے اور پھیپھڑوں کی طرف لوٹے گا تو اس کی ضمانت نہیں ہے کہ سینہ میں کوئی شریان پھٹ نہ جائے جس کی وجہ سے ہلاکت ہو۔

باریک اور ملائم چادر یا لحاف موسم سرما میں سب سے مناسب ہوتا ہے۔ گرم موسم میں پرانے کپڑے کا اڑھونا بہتر ہے۔ دیگر موسم میں متوسط قسم کی چادر اوڑھنے کا کپڑا اچھا ہے۔ سرد موسم میں ریشم کا کپڑا کتان سے بہتر ہے اور گرم موسم میں کتان روئی سے بہتر اور ریشم سے افضل ہے۔ جس چادر کا رنگ اتر گیا ہو گرمی میں بہتر ہے۔

ملائم اور سر کی طرف سے تھوڑا بلند تخت سونے کی وضع کے لیے بہتر ہے یہاں تک کہ سونے والا اپنے دونوں قدموں کی جانب معلق لگے۔

مچھر دانی:

گرمی میں کتان اور ٹھنڈک میں ریشم کی مچھر دانی بہتر ہے۔ بہت زیادہ گھنی بُنی ہوئی مچھر دانی میں ہوا یا تو ٹھہری رہ جاتی ہے اور حبس محسوس ہوتا ہے۔

دانتوں کی حفاظت اور اس کی چمک:

سب سے اچھے منجن کی پہچان یہ ہے کہ جب وہ کھانے کے بعد استعمال کیا جائے تو

اس سے کھانے کے اثرات زائل ہو جائیں۔ اخروٹ کا چھلکا نئی ہانڈی میں رکھ کر سوراخ دار ڈھکن سے منہ بند کر کے تنور میں رکھ دیا جائے، جس سے حرارت ہانڈی کے اندر پہنچ سکے یہاں تک کہ خوب جل جائے پھر اس کو باریک پیس چھان کر اس میں چھٹا حصہ صرو [شوکران]، سندروس ہندی یا ہلدی باریک پیس چھان کر، دسواں حصہ لونگ اور دھنیا پسا ہوا سب کو مخلوط کر کے محفوظ کر لیا جائے اور ضرورت کے وقت دانتوں اور مسوڑھوں پر چھڑک کر انگلی سے آہستہ آہستہ ملیں، اس کے بعد ہلکے گرم پانی سے دھولیں۔ اس کے بعد جوشاندہ سعدی احمد سے کلی کر لیں۔

دانتوں کے تحفظ کا تقاضا ہے کہ ان سے سخت چیز نہ کاٹی جائے اور نہ ہی غلیظ قسم کی کوئی شئی کھائی جائے۔ اسی طرح بہت زیادہ گرم اور ٹھنڈی غذا سے پرہیز کرنا چاہئیے کیونکہ یہ سب من جملہ مضر اور دانت خراب کرنے والی ہیں۔ کھٹی اور زبان سے چپک جانے والی چیزوں کے کھانے سے پرہیز کرنا چاہئیے، اسی لیے کھانے کے بعد گنگنے پانی سے خوب اچھی طرح دانت صاف کر لیں اس کے بعد ہی مذکورہ منجن استعمال کریں۔

آنکھوں کی حفاظت:

رات کے پہلے حصے میں کھانے سے بچنا چاہئیے۔ لہسن، پیاز، گندنا، مولی اور چٹنی آنکھوں کے لیے مضر ہیں۔ باقلہ، کرم کلہ، بیگن اور ثرایدو غیرہ بخارات پیدا کرتے ہیں جو سر کی طرف صعود کر جاتے ہیں۔ اسی طرح ہر وہ غذا بشمول زیتون، جس سے اخلاط غلیظہ کی پیدائش ہوتی ہو یا غلیظ بخارات بنتے ہوں آنکھوں کے لیے مضر ہے۔

نیند سے بیدار ہونے کے بعد آنکھوں کو گلاب کے پانی سے دھونا چاہئیے۔ اس سے آنکھوں کی حفاظت ہوتی ہے۔ مر اور سونے کی سلائی سے سرمہ لگانا آنکھوں کی صحت کے لیے بہتر ہے۔

توتیا سادہ، محار مجری سادہ سے جو سرمہ عرق گلاب کے ساتھ بنایا گیا ہو، بہتر ہوتا

ہے۔اسی طرح اچھی طرح پکا ہوا کھانا آنکھوں کی حفاظت کرتا ہے۔کماۃ کے عصارے کا سرمہ محافظ عین اور مقوی بصر ہے۔

ناخن کی حفاظت:

ناخنوں پر مہندی لگانے سے ان کی حفاظت ہوتی ہے۔

بالوں کی حفاظت:

خضاب سے بالوں کی حفاظت ہوتی ہے اور اس سے بال لمبے ہوتے ہیں۔اسی طرح مہندی اور زیتون کا میٹھا تیل بھی یہی فائدہ کرتا ہے۔

سر کی بھوسی:

مہندی کو سرکہ کے ساتھ گوندھ کر سر میں لگانے اور سر کو شہد سے دھونے سے سر کی بھوسی ختم ہو جاتی ہے۔ایرسا کا جوشاندہ بھی سر سے بھوسی کو دور کرتا ہے۔

منہ کی بدبو اور خوشبو:

لہسن اور پیاز سے احتراز ضروری ہے۔دھنیا کا عصارہ اور اس کے ہموزن سرکہ ملا کر کلی کرنے اور دانتوں پر ملنے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔

گولی، جو منہ میں خوشبو پیدا کرتی ہے: قرنفل، جوز بوا، مصطگی، عروق نارنج اور دھنیا۔ہر ایک ایک حصہ کو علاحدہ علاحدہ باریک پیس کر شراب میں حل کریں اس کے بعد ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالی جائیں۔ان کو منہ میں رکھنے سے منہ کی بدبو زائل ہوگی اور خوشبو پیدا ہوگی، خراب بخارات معدہ سے صاف ہو جائیں گے۔برابر منجن کرنے سے بھی بدبو نہیں پیدا ہوگی۔

جلد کی حفاظت اور بہق سے تحفظ:

ماء العسل، ایرسا اور کرسنہ یا باقلہ یا جو کے جوشاندہ سے جلد کو دھوتے رہنے یا

غسل کرنے سے جلد کا تحفظ ہوتا ہے، کیونکہ غسل سے جلد کی حفاظت ہوتی ہے۔ غلیظ اور ردی اغذیہ سے پرہیز بھی ضروری ہے۔

بدن کی حفاظت کرنے والی اشیاء:

روغن زیتون شیریں سے سر کے پچھلے حصہ اور ریڑھ کی ہڈی پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ روغن زیتون سادہ سے مالش اور بھی بہتر ہے۔

جنین کی حفاظت:

حاملہ سے محنت ومشقت کا کام نہ لیا جائے، نہ ہی بہت شدید حرکت کے لیے مجبور کیا جائے اور نہ ہی فصد کھولی جائے، مسہل دواؤں اور استفراغ کرنے والی چیزوں سے بھی احتراز کیا جائے۔ خاص طور پر ابتداء حمل میں ان سے احتراز لازمی ہے، کیونکہ اس وقت حمل درختوں میں کلی کی طرح ہے جس کا گرنا آسان ہوتا ہے۔ اسی طرح حمل کے آخری ایام میں بھی کیونکہ اس وقت ثقل کی وجہ سے حمل ساقط ہوسکتا ہے۔

حاملہ کو کھٹی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئیے۔ دوڑ، کوداور وزن اٹھانے سے بھی بچنا چاہیے۔ مرطب اور ملین تیل شکم پر لگانا چاہئیے، مثال کے طور روغن بادام۔ جب ولادت کا وقت قریب آئے اور دردزہ شروع ہو تو ناف کے آس پاس روغن خیری لگانا چاہئیے۔

تدابیر اطفال:

بچوں کا جسم تازہ پنیر کی مانند ہوتا ہے۔ ان کے اعضاء اور ہڈیاں ملائم ہوتی ہیں۔ ضروری ہے کہ حاملہ کی اصلاح نرمی، ضروری پرہیز اور کثرت آرام سے کی جائے۔ نیم گرم شیریں پانی سے غسل کرائیں اور جسم کو ہوا سے بچائیں۔

قدیم اطباء یونان کی عادت تھی کہ وہ بچوں کے جسم پر نمک مل دیا کرتے تھے، جس سے جسم میں سختی آجاتی تھی اور وہ بغیر کسی نقصان کے ہوا سے بچنے کا متحمل ہوجاتا تھا لیکن میرے خیال سے نمک بچوں کے جسم کو نقصان پہنچاتا اور اس کو جلاتا ہے۔ بعض اوقات

بے خوابی کا سبب بنتا ہے جیسا کہ میں نے عرض کیا۔ بچوں کا جسم مثل پنیر تازہ کے ہے، وہ تکلیف اور بیداری کا متحمل نہیں ہوسکتا۔ جس طرح کلی معمولی گرمی اور پانی کی کمی سے پژمردہ ہوجاتی ہے بالکل اسی طرح بچے محنت اور تکلیف کے متحمل نہیں ہوسکتے۔ زیادہ بے خوابی ان کو پژمردہ کردیتی ہے۔ مشاہدہ بتاتا ہے کہ نمک کی مالش ان کے لیے نقصان دہ ہے، بلکہ اس سلسلے میں روغن بلوط مفید ہے۔ اس سے سوزش، تکلیف اور بے خوابی بھی نہیں ہوتی۔ اکثر اطباء کی رائے ہے کہ بچے کے منہ میں بہت زیادہ قابض چیز نہ رکھی جائے، جس سے معدہ میں انقباض پیدا ہو۔ میرے خیال میں نبی اکرم ﷺ نے کے انصار کے ایک بچے کے منہ میں کھجور رکھا تھا۔ یہ عمل دراصل خیر العمل ہے۔

لازمی ہے کہ بچے کو ماں یا دایا دودھ پلائے اور مرضعہ کی غذاء بھرپور تغذیہ فراہم کرے جیسے مرغ، بکری کے بچہ کا گوشت، جو سرکہ اور دھنیا وغیرہ ڈال کر بنایا گیا ہو۔ اس کو اچھی طرح گوندھے ہوئے آٹے کی اچھی پکی روٹی کھلانا چاہیے۔ مرضعہ کی غذا کو بھی مدنظر رکھنا چاہیئے اور بھوک سے کم کھلانا چاہئے۔ عوام الناس بچوں دیرہضم غذا دیتے ہیں، مثلاً عصائد [مخصوص کھانا جو گھی اور آٹا ملا کر پکایا جاتا ہے۔] حالانکہ یہ قانون فطرت کے خلاف اور ایک بڑی بھول ہے۔ اس سلسلے میں خالق کائنات نے جو اصول وضع کیے ہیں ان کو اختیار کرنا چاہئیے۔ چنانچہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ چوپائے اور دوسرے جانور اپنے بچوں کو تھن سے دودھ پلاتے ہیں جب تک ان کے اعضاء میں سختی نہ آجائے اور طاقت پیدا نہ ہوجائے اور جب اعضاء میں قوت اور صلابت آجاتی ہے تو وہ صرف دودھ پر اکتفا نہ کرکے بڑوں کے ساتھ گھاس وغیرہ چرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کے بارے میں دیکھا جاتا ہے جب ان کے اعضاء میں سختی اور قوت آجاتی ہے تو وہ بھی ان اشیاء کی طرف لپکتے ہیں جن کو ان کی دایہ کھاتی ہے۔

بعض افراد اپنے بچوں کو ایسی غذائیں کھلاتے ہیں جو ان کے جسم میں غلیظ قسم کے بخارات اور ریاح پیدا کرتی ہیں۔ پھر ان کی اذیت سے بچے روتے ہیں، جس کی وجہ سے

صفاق میں انخراق پیدا ہوتا ہے جو ساری زندگی باقی رہتا ہے۔

ضروری ہے کہ جب بچہ کھانے کی طرف مائل ہونے لگے اور دودھ چھوڑ رہا ہو تو اسے عمدہ دودھ پلاتے رہیں جیسے بکری کا دودھ، کیونکہ دودھ سے بچے کو انسیت ہوتی اور زیادہ موافق غذا ہے۔ جب اعضاء مضبوط ہو جائیں تو ہلکے پھلکے کھیل کی طرف رغبت دلانی چاہیئے اور جب سات سال کے ہو جائیں تو ان کی تعلیم و تربیت کی طرف توجہ دینی چاہیے، تاہم کھیل کود سے منع نہیں کرنا چاہیئے۔

چرندوں، پرندوں کے اعضاء کا مزاج اور ان کے خواص

سر:

سر ردی اور غلیظ ہوتے ہیں، جسم میں بیماریاں پیدا کرتے ہیں مگر خرگوش کا سر رعشہ میں عجیب النفع ہے۔ گوریا کا سر مقوی باہ ہے۔

اطباء کا خیال ہے کہ مرغ کا سر عقل کو تیز کرتا ہے اور عوام کا خیال ہے کہ رتوندھی پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح فاختہ کا سر شقیقہ پیدا کرتا ہے۔ اس میں بالکل افادیت نہیں ہے۔ یہی وصف اس کی گردن کا بھی ہے۔ بکرے کا سر بکری کے سر سے بہتر ہے باوجود اس کے کہ اس میں کوئی فائدہ نہیں ہے، بلکہ یہ سخت محنت اور بہت زیادہ تکان کا کام کرنے والوں کے لیے کار آمد ہے۔ ہر قسم کے جانور کا سر بارد رطب ہوتا ہے۔ ان کی گردن ان کے سر سے بہتر تصور کی جاتی ہے۔

سینے کا گوشت:

پرندوں اور جانوروں کے سینے کا گوشت بہتر ہوتا ہے کیونکہ سینہ حرارت غریزی کا منبع و مولد ہے اور حرارت طبیعیہ کے مرکز سے بھی قریب ہے۔

پستان:

پستان کا مزاج سینے کے مزاج سے زیادہ بارد رطب ہے۔ جانوروں کے پستان میں کوئی افادیت نہیں ہے۔

بازو، پَر:

پرندوں کے دو بازو اور چرندوں کے اگلے پچھلے چار ہاتھ پاؤں ہوتے ہیں۔ پرندوں کا دایاں پَر اور جانوروں کا دایاں بازو، بائیں سے بہتر ہے۔ یہ وصف اس کی حرکت کی وجہ سے ہے، کیوں کہ حرکت سے اخلاط کے اندر نضج پیدا ہوتا ہے۔ پرندوں کے بازو، جانوروں کے دوسرے تمام گوشت کی بہ نسبت زیادہ لطیف ہوتے ہیں۔

پیٹ:

یہ آنتوں پر مشتمل ہے۔ صالح اور مغذی ہوتا ہے۔ پرندوں اور جانوروں کا اگلا حصہ پچھلے حصہ سے بہتر اور دایاں حصہ بائیں سے بہتر ہے۔

دل:

تمام جانوروں کا دل حار رطب ہوتا ہے۔ جب اس کو اچھی طرح پکا دیا جائے تو اچھا کیموس بنتا ہے، فضلات کم ہوتے ہیں، خاص طور سے مقوی قلب ہے۔

جگر:

جگر کا مزاج بھی حار رطب ہے۔ کثر التغذیہ ہے۔ ذائقہ میں قلب سے بہتر ہوتا ہے۔ سریع الہضم اور جید الکیموس ہے۔

تلی:

تلی ردی التغذیہ ہے۔ اس کے کھانے سے کوئی فائدہ نہیں ہے۔

پھیپھڑے:

ان کا مزاج حار رطب ہے۔ اس سے رقیق اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔

اوجھ:

اس کا مزاج بارد یابس ہے۔ خلط سودا پیدا کرتی ہے۔ بطی الہضم ہے۔

پرندے کا پوٹا اوجھ کی طرح ہے۔ یہ بہت خشک اور بطی الہضم ہوتا ہے۔ اوجھ سے زیادہ گرم ہے۔

گردہ:

بطی الہضم اور ردی الکیموس ہے۔

خصیہ:

اس کا مزاج حار رطب ہے۔ کثیر التغذیہ اور مقوی باہ ہے۔ اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے۔ مرغ کا خصیہ بہتر ہے، خاص طور سے کمزور اور لاغر لوگوں کے لیے بہت مفید ہے۔

پیر:

دونوں پیر، ہاتھوں کی نسبت غلیظ اور بطی الہضم ہوتے ہیں۔ یہ سخت محنت اور تکان کا کام کرنے والوں کے لیے مفید ہے۔ اس سے احشاء وعروق مین سدے پیدا ہو سکتے ہیں۔ آرام طلب لوگوں کے لیے بطور خاص مفید نہیں ہے۔

مخ [ہڈی کا گودا]:

یہ وہ جوہر ہے جس کو ہڈی گھیرے رہتی ہے۔ دماغ بھی ان ہی میں سے ہے۔ اس کا مزاج بارد رطب ہے۔ اس مخ کو اطباء یونان 'الصلبی' کہتے ہیں اور ''مخ'' ان تمام جوہر کو کہتے ہیں جو جانوروں کے ہڈیوں میں محیط ہوتے ہیں۔ اس مخ کا مزاج معمولی حار ہوتا ہے۔ اعضاء کی صلابت کو نرم کرتا ہے، خاص طور پر بیلوں اور بارہ سنگھا کی پنڈلی کا گودا اس کام کے لیے زیادہ مفید ہے۔

تھکا کر شکار کیے جانے والے جانور:

ان کا گوشت بہت زیادہ لذیذ ہوتا ہے۔ میں نہیں کہتا کہ بدن میں جید الکیموس

پیدا کرتا ہے کیونکہ جب وہ تھک گیا ہو اور اس کو زخم پہنچا ہو ایسا زخم جس سے ورم [اعیاء قروحی] لاحق ہوا ہو تو اس سے رطوبت ان اعضاء کی طرف انصباب کرتی ہے اور قروح اور مسام میں سمٹ کر رہ جاتی ہے۔ اس حالت میں جو مادہ اعضاء کے جوہر سے خارج ہوتا ہے وہ صدید کے مشابہ ہوتا ہے۔ کچھ مادے ایسے ہوتے ہیں جن کی اصلاح کھانے کے بعد بھی نہیں ہو پاتی جو اعضاء میں سمٹ جاتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ شکار کردہ جانور کو ذبح کرنے میں جلدی کی گئی ہے پس رطوبت اس کے اعضاء میں ٹھہر گئی ہے نتیجتاً اس سے بدن کو ملنے والی غذائیت غیر محمود ہوتی ہے۔ لذت کا مسئلہ تو یہ ہے کہ جس جانور کو بغیر تھکائے اور محنت کرائے ذبح کیا گیا ہو اس میں لذت زیادہ ہوتی ہے۔

موسم کے اعتبار سے جانوروں کا گوشت:

موسم ربیع میں گوشت زیادہ رطب، قلیل التغذیہ اور زیادہ لطیف ہوتا ہے۔ موسم گرما میں خشک لیکن تغذیہ کے اعتبار سے قوی ہوتا ہے۔ خریف میں جب کہ جانور نے رطب گھاس کھائی ہو تو رطب اور موسم گرما کے گوشت کی نسبت سے بارد ہوتا ہے۔ اسی طرح سے موسم سرما میں جو جانور پہاڑوں اور بلند مقامات پر چرتے ہیں ان کا گوشت ان جانوروں کے گوشت سے افضل ہے جو ویرانے، کھیت، جھاڑیوں اور گڈھے وغیرہ میں چرتے ہیں۔ جو جانور چشمے اور نہروں کا پانی پیتے ہیں ان کا گوشت ان جانوروں کے گوشت سے بہتر ہے جو حوض کا ٹھہرا ہوا پانی پیتے ہیں۔

جو جانور اکلیل اور صعتر چرتے ہیں ان کا گوشت ان جانوروں سے بہتر ہے جو ایسی ہریالی کھاتے ہیں جن میں خوشبو اور قوت قابضہ نہیں ہوتی۔ جو کھانے والے جانوتوں کا گوشت گھاس کھانے والے جانور سے بہتر ہے۔ آزاد چرنے والے جانوروں کا گوشت پالتو جانور کے گوشت سے بہتر ہے۔ جو جانور کھجور کے درخت وغیرہ کھاتے ہیں وہ گرچہ انتہائی موٹے ہوتے ہیں لیکن ان سے پیدا ہونے والی غذائیت جسم سے تیزی سے ختم ہو جاتی ہے۔ وہ جو جانور پانی سے دور ہوتے ہیں ان کا گوشت بہت زیادہ خشک اور لذیذ

ہوتا ہے۔ سانڈ جنہیں جفتی کے عمل کے لیے چھوڑ رکھا گیا ہو ان کا گوشت گرم اور بدبودار ہوتا ہے۔ خصی شدہ جانور کا گوشت آزاد چھوڑے ہوئے جانور سے بہتر ہے اور آزاد چھوڑا گیا جانور جب تک سانڈ نہ ہوا ہو خصی شدہ سے بہتر ہے۔

چربی:

سب سے بہتر چربی بُرک [آبی پرندہ] کی ہے جیسا کہ ہم نے بطور دواذکر کیا ہے۔ بطور تغذیہ مرغ، فاختہ اور گائے کی چربی بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اسی طرح بارہ سنگھا اور ہرن کی چربی بھی بہتر ہے۔ سب چربیاں معدے کے لیے مضر ہیں۔ زیادہ کھا لینے سے متلی پیدا کرتی ہیں۔

کھانا پکانے والی آگ:

بہتر آگ وہ ہے جس کی آنچ نہ بہت تیز ہو اور نہ ہی بہت دھیمی۔ اس مقصد سے کوئلے کی آگ لکڑی کی آگ سے زیادہ مناسب ہے۔ خشک لکڑی کی آگ گیلی لکڑی کی آگ سے زیادہ بہتر ہے۔

ظروف

کھانا بنانے کے لیے سب سے بہتر سونے کا برتن پھر چاندی کا برتن ہے، لیکن ان کا استعمال شرعاً ممنوع ہے۔ اسی وجہ سے ہنڈیا میں کھانا بنانا چاہیئے۔ مٹی کے برتن میں ایک مرتبہ کھانا پکایا جائے اور حنتم میں پانچ مرتبہ، کیونکہ ان کی ساخت میں کھانا جذب ہوکر متعفن ہوجاتا ہے۔ اگر اس میں دوبارہ پکایا گیا تو کھانے میں خمیر شامل ہوجائے گی، جس طرح سے عفونت میں خمیر شامل ہوتی ہے، نتیجۂ اس سے حمیات عفونیہ پیدا ہوں گے۔ اسی طرح جرب وحکہ اور مختلف قسم کے امراض بھی پیدا ہوں گے جو غلیظ اور رقیق اخلاط سے پیدا ہوتے ہیں۔

تانبے کے برتن میں پکانے سے احتراز ضروری ہے کیونکہ اس کا جوہر ردی ہوتا ہے۔ اطباء کے ایک بڑے گروہ کا خیال ہے کہ اگر کوئی تانبے کے برتن میں پکایا ہوا کھانا مستقل طور پر کھائے تو جذام ہوسکتا ہے۔

لوہے کے برتن کو جب اچھی طرح دھلا جائے اور زنگ سے حفاظت کی جائے تو اس میں پکانا اچھا مانا جاتا ہے۔ اگر انسان لوہے کے برتن میں پکے ہوئے کھانے کو ہمیشہ کھائے تو وہ مقوی باہ اور عضو خاص کی ایستادگی میں مدد کرتا ہے۔ اگر رانگا سے قلعی کردی گئی ہو تو بہتر ہے۔

تانبے کے برتن پر اگر رانگا سے قلعی کردی جائے تو کسی بھی حال میں تانبہ کے جوہر کا اثر نہیں ہوگا۔ سیسے/قلعی دار کا برتن بہتر ہے چاہے وہ ہانڈی ہو یا پیالہ۔ حنتم کا برتن بہتر

ہے لیکن اس میں کھانا دیر میں پکتا ہے۔

شیشے کا برتن بہت اچھا ہے لیکن اس میں پکانا ممکن نہیں ہے کیونکہ ٹوٹ سکتا ہے۔

اس میں کھانا اور پینا بہتر ہے۔

کھانا

کھانا پکنے کے بعد پیالے میں رکھنا چاہیئے ۔ اس پر ایسا ڈھکن نہیں رکھنا چاہیے جس سے بخارات نہ نکل پائیں۔ اطباء کا خیال ہے کہ اگر ڈھکنے کی وجہ سے یہ بخارات پیالے میں رہ گئے ہوں تو اس سے کھانے میں، خاص طور سے مچھلی میں سمیّت پیدا ہوسکتی ہے ۔ہانڈی کے ڈھکن میں بالکل باریک باریک سوراخ ہونا ضروری ہے۔

کسی چیز کو بھوننے کے لیے سونے اور چاندی کا رانگے سے قلعی کیا ہوا برتن بہتر ہے۔ سیسے/قلعی کے برتن اور تانبے کے برتن میں بھوننا ردی ہے، خاص طور پر روغنی اشیاء مثلاً مرقاس، لقانق اور قلایا وغیرہ، کیوں کہ ان کے پکانے میں حدت کی ضرورت ہوتی ہے اور اس سے بچنا آسان نہیں ہے تو تانبے کے فساد سے کیسے بچ سکتے ہیں۔

پانی، تیل اور شہد میں پکی ہوئی اشیاء:

پانی میں پکائی ہوئی چیز کا جرم نرم اور اس کا ہضم آسان ہوتا ہے۔ شہد میں پکی ہوئی چیز کا جرم سخت اور اس کا ہضم ضعیف ہوتا ہے، جس طرح کوئی چیز زیت میں پکائی گئی ہو۔ اسی وجہ سے اطباء نے مچھلی کو زیت میں پکانے کو پسند کیا ہے کیونکہ اس کا گوشت ملائم ہوتا ہے جس سے وہ معتدل ہو جاتا ہے۔

ہر طرح کے گوشت کو زیت، شہد یا عصارہ وغیرہ میں پکانا درست نہیں ہے، کیونکہ اس طرح پکائے جانے سے گوشت سخت ہو جائے گا اور اس کی لذت بھی کم ہو جائے گی۔ باورچی اکثر غلطی کرتے ہیں کیونکہ وہ مختلف قسم کا گوشت شہد میں بناتے ہیں جس سے اس میں خوشبو تو آجاتی ہے لیکن میں لذت ختم ہو جاتی ہے اور وہ بطی الہضم بھی ہو جاتا ہے۔ بہتر

ہے کہ باورچی گوشت شہد میں پکائے اور دوسری ہانڈی میں مصالحے وغیرہ ڈالے، جب گوشت پک جائے تو اس کو شہد کی ہانڈی سے الگ کر لے پھر اس کو مصالحے کے برتن میں ڈال دے اور تھوڑی دیر تک رکھ چھوڑے، جس سے گوشت میں شامل ہو جائے۔ اسی طرح سے گوشت لذیذ ہوگا اور انشاء اللہ بطی الہضم بھی نہیں ہوگا۔

جس گوشت کو شہد سے علاحدہ کیا گیا ہو اس کے خواص شوربے میں آ جائیں گے۔ اگر کوئی انہیں کو کھانا چاہے تو کھا سکتا ہے۔ یہ کھانا حار بلکہ رطوبت اور یبوست میں معتدل ہوتا ہے کیونکہ جو ترطیب روغن، لحم اور شحم اور بادام سے حاصل ہوئی ہے اس کی بدولت کھانے کا مزاج معتدل ہو گیا ہے، کیونکہ باورچی اپنی عادت کے مطابق جس چیز کو شہد میں بناتے ہیں اس میں بادام ڈال دیتے ہیں۔

اس کھانے سے نضج، جلا اور تغذیۂ بدن ہوتا ہے۔ موسم سرما میں اس کا استعمال مفید ہے، خاص طور سے فالج کے مریضوں اور بوڑھوں میں۔ اسی طرح کبھی مویز کے پانی میں پکایا جاتا ہے جو عسک سے بہتر اور مناسب ہوتا ہے۔

اس کے پکانے کا طریقہ وہی ہے جسے میں نے شہد میں پکانے میں بیان کیا ہے۔ کبھی کبھی عصارہ [رب] میں بھی پکایا جاتا ہے، لیکن ان سب کا حکم ایک ہی ہے۔

انگوٹھی

یاقوت:

اس کی مختلف قسمیں ہیں جن کا تذکرہ آئے گا۔ یاقوت کی انگوٹھی پہننے والا اپنے مدمقابل پر غالب رہے گا اور لوگوں کی نگاہ میں اس کی عظمت ہوگی۔

زمرد:

اس کی انگوٹھی پہننے سے فواد قلب قوی ہوگا اور قے کی شکایت ختم ہو جائے گی۔ اس کو شربا استعمال کرنے سے چستی و پھرتی پیدا ہوگی۔ نو دانے کے بقدر لینے سے مضرت سے حفاظت ہوگی۔ اس کا تذکرہ ہم نے پہلے بھی کیا ہے۔ نہ صرف اس کے پہننے والے سے زہریلے جانور دور رہیں گے بلکہ اس کے مکان سے بھی دور رہیں گے۔

عقیق:

اس کی انگوٹھی پہننے سے نزف الدم کی شکایت دور ہو جائے گی۔ باریک پیس کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی سفیدی بڑھ جائے گی اور تاکل اسنان سے حفاظت ہوگی۔

بازہر:

اس کو پہننے سے زہریلے جانور نہ صرف اس سے دور بلکہ اس کے مکان سے بھی دور بھاگیں گے۔

مسموم کو جو کے چار دانہ کے بقدر باریک پیس کر گرم پانی کے ساتھ پلانے سے پر زہر کا اثر نہیں ہوگا۔

فیروزہ:

کہا جاتا ہے کہ اس کی انگوٹھی پہننے والا ہر آفت، یہاں تک کہ قتل اور ڈوبنے سے بھی محفوظ رہے گا۔

وباءاوراس کی اقسام

عرف عام میں وبا کا لفظ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کسی شہر میں زیادہ افراد کسی ایک ہی مرض میں مبتلا ہو جائیں۔ یہ صورت حال اس وقت پیش آتی ہے جب کسی ایک چیز کے استعمال میں یہ افراد شریک رہے ہوں۔ اس طرح ایسے لوگوں کو ان کی استعداد مرضی کے اعتبار سے ایک ہی مرض لاحق ہو گا۔

استعمال میں سب سے مشترک چیز ہوا ہے۔ اس کے بغیر زندگی کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ ہوا بدن میں تنفس اور عروق کے ذریعہ سے داخل ہوتی ہے۔ اسی لیے اگر یہ فاسد ہو کر عام ہو گی تو مرض بھی اس علاقے میں مرض بھی پھیل جائے گا، جس سے اکثریت متاثر ہوں گی۔ جیسا شدید گرمی کے موسم میں بارش سے ہوتا ہے بقراط نے بیان کیا ہے کہ گرمی کے موسم میں بارش ہونے سے عفونت کا مرض لاحق ہوتا ہے اور کبھی کبھی وبائی شکل اختیار کر لیتا ہے جس سے اکثر لوگ متاثر ہوتے ہیں۔

ان حالایت میں انسان کے لیے ہوا کی اصلاح اور تحفظی تدابیر ضروری ہیں۔ مثلاً طرفا کی لکڑی جلائی جائے، کیونکہ اس کا دھواں ہوا کے فساد کو دور کرتا ہے۔ سندروس کی دھونی دی جائے۔ مکان کے سامنے قطران کا چھڑکاؤ کیا جائے اور مختلف قسم کی خوشبوئیں سونگھی جائیں۔ ان کی وباء کے دنوں میں خاص اہمیت ہے۔ عرق گلاب کو سرکہ میں ملا کر سونگھا جائے۔ آس سونگھنے پر بھی زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ اس موسم میں پانی، سرکہ اور شہد میں گوندھ کر بنائی گئی جو کی روٹی اچھی غذا تصور کی جاتی ہے۔

ہر تیسرے دن خالی پیٹ تریاق فاروق ایک درہم کے برابر کھلایا جائے، جس میں افاعی کا گوشت شامل ہو یا تریاق کی بجائے نصف درہم مثرودیطوس استعمال کیا جائے بشرطیکہ مزاج حار نہ ہو۔ نصف درہم طین مختوم پر اکتفا بھی بہتر ہے۔ جو چیز شروبا استعمال کی جائے اس میں سرکہ کی حموضت لازمی طور پر شامل ہو۔

متعفن نعشوں سے بھی ہوا میں تغیر پیدا ہوتا ہے۔ جب یہ نعشیں بہت زیادہ ہوں جیسا کہ جنگوں میں ہوتا ہے۔ اس وبا سے جو چیز مقابلہ کرسکتی ہے ان میں قطران کی خشک ہوا ہے یا خشک دھواں جو طرفاء، عود ہندی، لوبان، عنبر اور لبنی وغیرہ جیسی چیزوں سے نکلتا ہے۔

ان دونوں قسم کی وباء کے موسم میں اگر حمی لاحق ہونے سے پہلے استفراغ دم کرنا مفید ہوگا۔ حمی کی حالت میں فصد سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ سوائے حمی سونوخس کے، جس میں فصد کھولنے سے فائدہ ہوگا۔

اس کی مثال جالینوس کے زمانے میں ایک شخص نے پیش کی تھی۔ اس نے حمی سونوخس کے مریض کا فصد کر کے استفراغ کیا جس سے مریض پر غشی طاری ہوگئی اور حمی کا قطع قمع ہوگیا تو اس نے جالینوس سے [ازراہ تفاخر] کہا کہ میں نے حمی کو ذبح کر دیا ہے۔

حمیات میں فصد کرنا مہلک ہے۔ کیونکہ یہ قویٰ کو کمزور کرتا ہے یہاں تک کہ مریض میں مرض سے مقابلہ کی استعداد ضعیف ہوتی ہے اور مادہ کو نضج دینے کی طاقت نہیں رہتی ہے۔ ہمارے عہد کے اطباء جالینوس کی اس وصیت کو بھول گئے اور میں بیشک جانتا ہوں۔

مغرب کے ایک شہر میں مجھے ایک مریض کے معائنہ کا اتفاق ہوا۔ جس میں حمی بلغمی کی تمام علامتیں موجود تھیں، اطباء پر بھی اس کے احوال منکشف تھے۔ اس کو فصد کے لیے آمادہ کیا گیا اور قصبہ کے سردار نے بھی اس آمادگی میں تعاون کیا۔ اس کے ایک مدت بعد اس کو مرض سے شفا ملی۔

ویران کھیت کے ابخرات، کتان کے ڈھیر کے ابخرات، سروب اور گوبر کے

ڈھیر سے اٹھنے والے ابخرات سے بھی ہوا متغیر اور متعفن ہو جاتی ہے۔ جس وقت گرم ہوا چلے اور ابخرات بہت زیادہ ہوں اور اس طرح کا وقت بہت دیر تک رہے۔

بعض اوقات وباء بغیر ہوا کے تغیر کے بھی پھیل جاتی ہے۔ اس وقت جب فاسد گیہوں، جو یا کسی غیر مانوس شئی کے کھانے کے نتیجے میں پیدا ہو تو ان کا علاج مزاج کا اعتدال پر لانا، اغذیہ کی اصلاح کرنا اور خالص گیہوں کی خمیری روٹی پر اکتفا کرنا ہے۔ جب بدن میں شادابی اور مزاج اعتدال پر آجائے تو غالب فاسد اخلاط کے استفراغ کی جانب توجہ دینی چاہیئے۔

کبھی کبھی ایسے امراض میں بہت سے لوگ مبتلا ہو جاتے ہیں اور یہ مرض مہلک ثابت ہوتا ہے لیکن ان کو وباء کا نام نہیں دیا جاتا۔ ایسا قحط اور انتہائی گرم موسم میں ہوتا ہے۔

گرم مزاج لوگوں میں اس وقت ضعف، ذبول اور یبوست کا انتہائی غلبہ ہوتا ہے، کبھی خشکی کا سبب ان کے اعضاء ہی میں ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں عروق پھیپھڑوں کے اندر پھٹ جاتی ہیں اور سِل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ان حالات میں سب سے پہلے ترطیب وتبرید پہنچانے میں عجلت برتی جائے اور میٹھے پانی کے چشمے میں داخل کیا جائے۔ ایسی غذا دی جائیں جو زیت کی بجائے بادام کے تیل سے تیار کی گئی ہو۔ بنفشہ، کدو اور نیلوفر کی کلیوں کی خوشبو سنگھائیں، بدن پر روغن زیتون شیریں لگائیں۔ کتاں سے بنا ہوا کپڑا پانی میں تر کر کے لٹکا دیں۔ عرق گلاب اور سیب کے پانی سے چھڑکاؤ کریں۔ گھر کو سیب، نیلوفر، بنفشہ، جو بھی ممکن ہو، اس کا ذخیرہ کریں۔ ان کی وجہ سے ہوا کی خشکی سے ہونے والی بیماری دفع ہو جاتی ہے۔

اگر سِل تیسرے درجہ میں پہنچ جائے تو علاج سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا، لیکن مریض راحت محسوس کرتا ہے۔

بقراط نے ذکر کیا ہے کہ بعض اوقات بغیر کسی سبب کے بھی وبا پھیلتی ہے۔ ہمارے نزدیک یہ سب اللہ کے غضب اور ناراضگی سے ایسا ہوتا ہے۔ جب قہر الٰہی سے وبا پھیلتی ہے

تو طبیب کے پاس کوئی چارہ نہیں ہوتا جیسا کہ ہمارے بچپن میں ایک طبیب کے ساتھ پیش آیا تھا۔ اس کو دھوپ لگی جس سے ہلکی کھانسی آنے لگی پھر ایک دن نفث الدم کی شکایت ہوئی اور سیاہ خون خارج ہونے لگا اور وہ جلد ہی فوت ہو گیا مرض اس کا سبب بھی معلوم نہیں ہو سکا۔

بیشک طبیب کو چاہیئے کہ مزاج کی اصلاح اور تعدیل میں غفلت نہ برتے اِلّا یہ کہ اللہ کا حکم آجائے۔ انسانی دماغ ہر شئی کی معرفت سے قاصر ہے۔ جب تک کہ اللہ تعالیٰ ہمارے اوپر عقل وحواس کا انعام نہ عطا کردے ہم کسی شئی کے بارے میں نہیں جان سکتے اور نہ ہماری عقل ایسی چیزوں کا ادراک کرسکتی ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ اس نے ہم پر انعام کیا اور ہم کو سیدھا راستہ دکھایا۔ اسی سے ہم دعا کرتے ہیں کہ ہمیں دلوں میں ہدایت کا الہام کردے اور ہمیں توفیق دے کہ اس کی خوشی اپنے اعمال کے ذریعے حاصل کریں۔

کتاب مکمل ہوگئی اور اللہ تعالیٰ کے لیے ہی حمد وثنا ہے یہ اس کا حق ہے۔ اس کے تمام انبیاء پر درود وسلام ہو۔

•••

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN UNANI MEDICINE

(Department of Ayurveda, Yoga, Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy {AYUSH})

MINISTRY OF HEALTH AND FAMILY WELFARE

GOVERNMENT OF INDIA

KITAB AL-AGHZIA

(Urdu Translation)

Abdul Malik Bin Zohr

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN UNANI MEDICINE

(Department of Ayurveda, Yoga, Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy {AYUSH})

MINISTRY OF HEALTH AND FAMILY WELFARE

GOVERNMENT OF INDIA